yemek zevki



yemekzevki.com.tr



Sayı: 201 / 10 / Ekim 2017
KDV Dahil (8 TL)
KKTC FİYATI: (9 TL)

Sütlü tatlılarda 'damla sakızı' etkisi...



Yeşilin tüm tonları; Salatalar...

Şimdi 'Çorba' zamanı...

Yumurtadan çıkan tarifler...

KULLANIRKEN PRATİK
ÖDERKEN EKONOMİK

Hayatınızı kolaylaştıracak Uğur ürünleri şimdi 12 taksitle evinizde.



UIS 18

UES 520 D2K NF A+



UED 6261 DTK NFI A++



UED 7265 DTK A++





UED 3094 DTK A+



UED 360 D/S A+



UED 210 MOR A++

12 AYA VARAN TAKSİT SEÇENEKLERİYLE

maximum QNB FİNANSBANK WORLD Paraf bonus

DENİZ BONUS, ŞEKER BONUS, TEB BONUS, ING BONUS
EUROBANK TEKFEN BONUS, TFKB HAPPY KREDİ KARTI

12 aya varan taksit seçenekleri anlaşmalı banka ve yetkili bayilerde geçerlidir. Bankalar +taksit kampanyasını değiştirme hakkını saklı tutar. Bankalar tarafından +taksit kampanyasında yapılan değişikliklerden firmamız sorumlu değildir.







İÇİNDEKİLER



















GRUP BAŞKANI: H. FERRUH IŞIK

İMTİYAZ SAHİBİ İSTMAG MAGAZİN GAZETECİLİK İÇ VE DIŞ TİC. LTD. ŞTİ.

GENEL MÜDÜR VE SORUMLU MÜDÜR Mehmet SÖZTUTAN
mehmet.soztutan@img.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ EREN AYDIN *eren.aydin@img.com.tr*

SANAT YÖNETMENİ İsmail GÜRBÜZ *ismail.gurbuz@img.com.tr*

GRAFİK TASARIM Berkan KESGİN *berkankesgin@gmail.com*

İÇERİK & KONSEPT DANIŞMANI İnci BAK

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Hande GÖKSAN

YAYIN DANIŞMANLARI Prof Dr. Hüsnü GÜNDÜZ / Prof. Dr. İsmail KAYA
Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZBUDUN

YEMEK DANIŞMANLARI T.Yücel DEREYAYLA / Fikret ÖZDEMİR
Fatih KAYA / Huriye ERSOY / Sevim GÖKYILDIZ / Kadir BAYRAK
Gizem TUTAR / Ayvaz AKBACAK / Orkun BULUT / Elif ÇITAK
Aslıhan IŞIN / Nurgün UÇKUNKAYA / Hülya ULUPINAR / Atıf YORAL

EĞİTMEN Serap YOMRA

MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ Mustafa AKTAŞ *mustafa.aktas@img.com.tr*
Tel: (0212) 604 51 02

BİLGİ İŞLEM Emre YENER *emre.yener@img.com.tr*

SOSYAL MEDYA Songül ÇEK *songul.cek@img.com.tr*

ABONE SORUMLUSU Nurten DEMİR *nurten.demir@img.com.tr*

RENK AYRIMI Türkiye Gazetesi Renk Ayrımı Servisi

İDARE MERKEZİ Güneşli Evren Mah. Bahar cad. Polat İş Merkezi B Blok No:3
Bağcılar/İstanbul Tel: (0212) 604 51 00 Faks: (0212) 604 50 51

BASKI İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A/41 Yenibosna-Bahçelievler/ İSTANBUL Tel: +90 212 454 30 00
Fax: +90 212 454 34 94 www.ihlasmatbaacilik.com

Dağıtım: Doğan Dağıtım

e-mail: img@img.com.tr - info@yemekzevki.com.tr
web: www.yemekzevki.com.tr

Yayın Türü: Ulusal, Süreli

BANKA HESABI
İSTMAG MAG. GAZT. YAY. İÇ VE DIŞ.TİC. LTD. ŞTİ
GARANTİ BANKASI

GÜNEŞLİ ŞUBESİ	: 295
HESAP NO	: 6293152
İBAN NO	: TR02 0006 2000 2950 0006 2931 52

Company	: İSTMAG MAG.GAZT.YAY.İÇ VE DIŞ.TİC.LTD.ŞTİ
Bank	: TURKIYE GARANTİ BANKASI
Bank account	: 9073622 EURO
Swift code	: TG BATRIS XXX
Branch	: GÜNEŞLİ BRANCH
Branch code	: 295
IBAN code	: TR74 0006 2000 2950 0009 0736 22

Yıllık Yurtiçi Abone Bedeli : *80 TL* • Yıllık Yurtdışı Abone Bedeli : *70 Euro*



KAPAK FOTOĞRAFI
Sakızlı Su Muhallebisi
Yapım: İnci BAK
Fotoğraf: Hande GÖKSAN
Fotoğraf Asistanı: Murat ERDOĞAN

YEMEK
ZEVKİ
EDİTÖR



Yaşamak için yemek
Yemek için yaşamak

eren.aydin@img.com.tr

erenaydin77

@erenaydin

erenaydin77

Daha çok zaman, daha fazla yemek...

Şimdilerde yemek için ayırdığımız vakti minimum seviyeye indirgeyebilmek için elimizden geleni ardımıza koymuyoruz. Yemek işini 'angarya' görerek zamandan tasarruf etme gayreti çoğu zaman gayr-i ihtiyari olsa da hepimizde olan kötü bir alışkanlık. Aslında yemek hepimiz için hayati bir konu. Yemeden nasıl yaşayabiliriz ki? Zamanın sağlıksız beslenme alışkanlığı, hareketsiz yaşam, stres, koşuşturmaca, yapay beslenme derken alınan kilolar ve beraberinde gelen sağlık problemleri bizim yemeğe olan algımızı ve bakış açımızı ister istemez değiştiriyor. Maalesef ki 'Yemek öcü, yemeyerek, az tüketerek daha sağlıklı bir yaşama kavuşmak mümkün' kötü mottosunun akıllara kazınmasının birincil nedenleri bunlar...
"Bizler sağlıklı beslenme konuda diğer ülkelere nazaran biraz daha şanslıyız" diyebilirim. En azından hala bereketli topraklarda yaşıyor olmanın avantajını kullanabiliyoruz. Taze sebze, meyveye, organik gıdalara kolay ve makul aralıklarda kolayca ulaşmamız mümkün. Aynı doğrultuda bilinçlenen toplum, üretici ve tedarikçilerin hızla çoğalması işin diğer sevindirici kısımları. Fokuslanmamız gereken ana konu; kötü beslenme alışkanlıklarımızdan ve yanlış algılardan arınmak. Aslında iş bizde bitiyor. Biraz disiplin, biraz gayret işi çok kolaylaştırabilir. İşe mutfakta daha fazla vakit geçirmekle başlayabiliriz. Yemeyerek, az tüketerek daha sağlıklı olabileceğimiz fikrinden kurtulmak şart. Bence en önemlisi bu. Çünkü istatistiklere bakıldığında mutfakta zaman geçirme konusunda çokta kötü değiliz.
Amerikalı kadınların ömürlerinin ortalama 3 yılını, Türk kadınlarının ise 6 yılını mutfakta geçirdiğini biliyor muydunuz? Türkiye'de kadınların günde ortalama 1 saatlerinin mutfakta geçtiği, bu zamanın 1 ayda 30 saat, 1 yılda 365 saate tekabül ettiğini? Ortalama yaşam yılı 75 olarak baz alındığında Türk kadının, ömrünün yaklaşık olarak 6 yılını mutfakta geçirerek ciddi bir zaman dilimini yemeğe ayırması yabana atılacak bir süre değil.
Anlattıklarımıza bakacak olursak; eksik olan domino taşı 'yanlış algı' olarak tekrar gün yüzüne çıkıyor. Yineleyerek tekrar ediyorum, 'kendi mutfağınızda pişirip, yemekten korkmayın..!'. En sağlıklı yemek sizin mutfağınızda pişen yemektir. Gerisi tevatür... Doğru alışveriş, doğru ürün, doğru pişirme, doğru oran, doğru porsiyon işte hepsi bu...

Yeni bir sayıda tekrar görüşmek dileğiyle,

Mutfakta kaynayan tencereniz daim, zamanınız bol olsun...

Eren Aydın



Sunny kalite ve standart devamlılığına önem veriyor

Atmaca Elektronik, 14 Ekim Dünya Standartlar Günü kapsamında fabrika bünyelerinde uygulanan standartları vurguluyor. Atmaca Elektronik Yönetim Kurulu Başkanı, Mehmet Atmaca, dört ayrı yönetim sistemiyle Sunny markalı ürünlerin hayata geçtiğini söylüyor. Atmaca Elektronik A.Ş, özellikle ihracat yapan sanayi kuruluşları için önemli bir rekabet avantajı sağlayan TS-EN ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi Belgesi'ni 2007 yılında almaya hak kazanmış.



'En iyi' bebek ürünleri seçildi..!

Bebek çocuk sektörünün köklü fuarı Kind & Jugend ile sektörün tek ihtisas yayını Baby & Kid Store iş birliğinde hayata geçirilen 'Türkiye Tüketici Ödülü' yarışması ile her kategoride annelerin oylarıyla en iyi ürünler belirlendi. Bebek çocuk gereçleri alanında dünyanın en önemli fuarları arasına adını altın harflerle yazdıran Kind & Jugend ile Baby & Kid Store dergisi iş ortaklığında bu sene 3. yılını kutluyor. Yakaladığı başarı nedeniyle artık gelenekselleşen 'Türkiye Tüketici Ödülü' yarışması ile anneler güvendikleri ve memnun kaldıkları ürünleri oylarıyla zirveye taşıdı. Çocuk Taşıma Dünyası kategorisinde Quinny Mood ürünü birinci olurken, Çocuk Gezdirme Dünyasında; Britax Römer Trifix İ-Size, Evde Çocuk Güvenliğinde; 4Moms Mamaroo, Aksesuar,Tekstil ve Bakım Ürünleri Dünyasında; Dalin Deterjan ve Şampuan, Çocuk Mobilyaları Dünyasında; Çilek Softy Büyüyen Bebek Karyolası ve Çocuk Oyuncakları Dünyasında ise OiOi Uyku Arkadaşım birinci oldu.



Electrolux iki kat daha büyüyecek...

Electrolux, Küçük Ev Aletleri ve Ev Konforu Ürünleri kategorisinde dünyadaki lider konumunu güçlendirmeye devam ediyor. Electrolux Türkiye, Doğu Avrupa bölgesinin önemli oyuncularından biri olarak son 2 yılda elektrikli süpürge kategorisinde ciro bazında yakaladığı yüzde 45'lik büyüme başarısını 2020'ye kadar iki katına çıkartmayı hedefliyor.



Aşureniz Reis'ten olsun...

Muharrem (Aşure) ayını idrak ettiğimiz şu günlerde Reis Gıda'nın size bir tavsiyesi var. Reis Gıda'nın aşure yapımında kullanılan ürünlerinin her bir tanesi, yurdumuzun dört bir köşesinden gelen lezzetlerin harmanlanmasından oluşuyor. Dayanışmanın güzel bir örneği olan Aşure Günü'nde, aşure pişirip komşularına ve dostlarına dağıtmak isteyenlere, 1981 yılından bugüne kalite ve lezzet sunan Reis Aşurelik Buğdayı, nohutu ve fasulyesi ile Aşure Günü'ne hazır.



Ceviz ye iştahını kontrol altında tut..!

Sağlığımız için faydalı besin maddeleriyle dolu cevizin tokluk hissini sağlayarak fazla yemenin önüne geçtiği düşünülüyor. Şimdi ise yeni bir beyin görüntüleme çalışmasında, BethIsrael Deaconess Medical Center (BIDMC araştırmacıları ceviz yemenin, beynin açlık ve şiddetli yeme arzusuyla ilişkili olan bir bölgesini aktive ettiğini gösterdi. Diabetes, Obesity and Metabolism dergisinde online olarak yayımlanan araştırmanın sonuçları, bu kuruyemişin beyin üzerindeki nörobilişsel etkisini ilk kez ortaya koydu.



Enerji ve sağlık deposu

Nakd Barlar; evde, işte veya spordaki enerji ihtiyacınızı karşılamak için her türlü çözümleri sunuyor. Nakd barlar vegan, glütensiz ve şeker ilavesiz olarak satılıyor. İçindeki vitamin ve mineraller doğal olarak korunmuş. Taze portakal ve kakao karışımlı Cocoa Orange ve yüzde 18 protein oranıyla leziz Cocoa Crunch atıştırmalıkları beslenmesine önem verenler için ideal bir seçenek.



CarrefourSA'dan sürdürülebilir balıkçılığa tam destek...

CarrefourSA, dört yanı denizlerle çevrili ülkemizde sürdürülebilir balıkçılığı desteklemek amacıyla çiftlik balıkçılığı alanındaki yatırımlarını basın mensuplarıyla paylaştı. CarrefourSA Genel Müdürü Z. Hakan Ergin, içeriği dolayısıyla fonksiyonel bir besin kaynağı olan balıkta da tazelik, ürün çeşidi, hizmet ve fiyat olarak müşterilerine en kaliteli alışveriş olanağını sağladıklarını belirterek, "2016 yılında 25 – 30 farklı balığın yer aldığı reyonlarımızdan toplam 2,8 milyon kg. balık satışı yapıldı. Bu yıl, balık sezonunda tüketicilere 80 – 85 farklı ürün çeşidi sunmaya özen gösteriyoruz. Yıl sonunda hedeflediğimiz 8 milyon kg. balık satışına ulaşacağız. Böylelikle 2017 yılında Türkiye'nin en çok balık satan marketi olma sözümüzü yerine getirmiş olacağız" dedi.



Linensin yeni koleksiyonu renkleri ile dikkat çekiyor...

Linens, Sonbahar/Kış 2017-2018 koleksiyonu ile yeni mevsimde evleri renkleriyle ısıtıyor. Sıradanlığın lükse dönüştüğü, sezonlar arasındaki sınırların kalktığı, sıcak renklerin bir arada kullanıldığı koleksiyon, sonbaharın dingin ve serin etkisini yatak odalarına taşıyor. Floral desenlerin mavi, lila ve mor renklerin eşsiz ahengiyle bir araya geldiği Linens koleksiyonu yaşam alanlarına ferah bir hava katarken, botanik dünyadan ilham alan temalar ise doğal yaşam sevenlerin evlerini huzur verici renk ve desenlerle tanıştırıyor.

YEMEK ZEVKİ YENİLER



Fine Pearl, şimdi yuvarlak formuyla sofralarınızda

İnsanların sevdikleriyle paylaşmaktan keyif aldığı anlara eşlik eden Karaca, yemek takımı anlayışında çığır açan gerçek inciden üretilen Fine Pearl ile sofraları fethetmeye devam ediyor. Fine Pearl'ün yuvarlak formlu yeni tasarımları ile incinin doğallığı en değerli mücevher olarak sofralardaki yerini alıyor.



Sırrı manda sütünde gizli....

82 yıllık lezzet hikayesinde ürünlerinde hiçbir katkı maddesi kullanmayan, tadını manda sütünden alan Saray Muhallebicisi ürünlerinin "tatlı" sırrı kendi mandırasından geliyor. Mandacılık kültürünü yaşatmak için 2014 yılında İstanbul Silivri'de 210 dönümlük arazide kurulan mandıra, Türkiye'nin en büyük manda çiftliği olma özelliğine sahip.



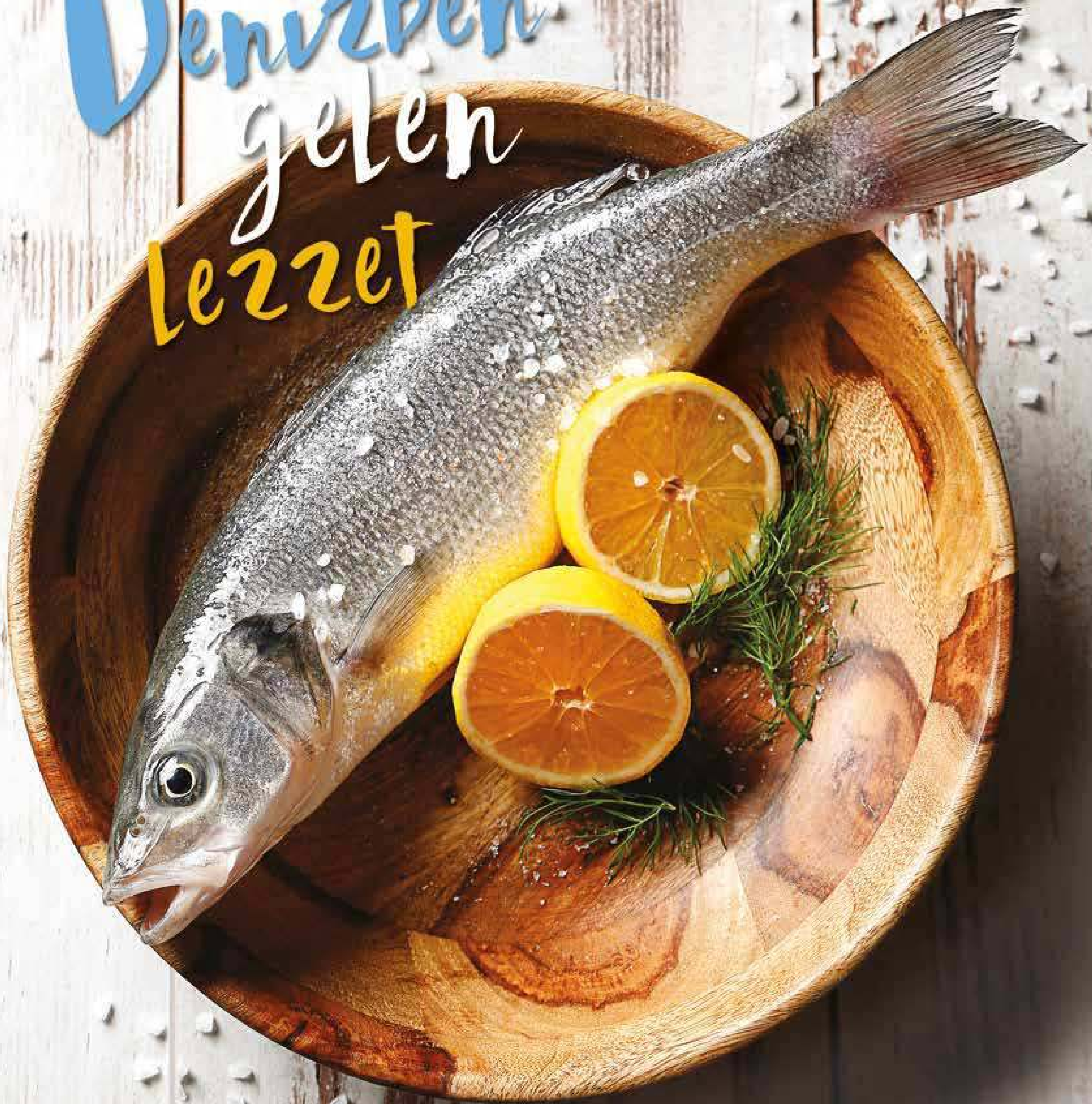
Domatesi çiftçiler anlatıyor...

Tat, yıllardır bitmeyen domates tutkusunun arkasındaki gerçek kahramanlar olan çiftçilerin hikâyeleriyle 50. yılını kutluyor. Sekiz gerçek Tat çiftçisinin hayat hikâyesine yer verilen reklam kampanyasında, çiftçilerin uzun yıllardan beri edindikleri tecrübelerin yanı sıra domatese verdikleri büyük emek anlatılıyor. Çekimleri Tat'ın Bursa Mustafakemalpaşa fabrikasının yakınındaki köylerde yapılan reklam filmlerinde, ekimden hasada kadar 8 çiftçi ailenin domates yetiştirme süreci ve nesilden nesle aktarılan domates tutkusu yer alıyor. Reklam kampanyasında gerçek çiftçilerine rol veren Tat, domates tutkusunun arkasındaki gerçek kahramanları salça ambalajlarına taşıyarak tüm Türkiye ile tanıştırıyor.



Dersler yüzde 100 vitaminli başlıyor...

"Sağlıklı okullar, sağlıklı nesiller" sloganıyla okul kantinlerinde öğrencilere doğal ve vitamin içeren ürünler sunulmasına tam destek veren Aroma, yüzde 100 doğal ürünleriyle hem çocuklara hem ailelerine sesleniyor. Milli Eğitim Bakanlığı bir yönetmelikle gazlı ve aromalı içeceklerin okul kantinlerinde satışını yasaklarken; yüzde 100 doğal, şeker ilavesiz meyve sularının satışına izin verdi. Türkiye'yi yüzde 100 doğal ve şeker ilavesiz meyve sularıyla tanıştıran markalardan biri olan Aroma, yeni eğitim öğretim yılı öncesinde yeni ürünleriyle öğrencilere 'bol vitaminli' bir ders yılı diliyor.



GURME
Carrefour SA





Tadına doyamayanlara...

Yudum, lezzet dünyasında fark oluşturmaya devam ediyor. Ayçiçek yağı kategorisinin tercih edilen markası, zeytinyağı kategorisinde de standartları yükseltirken; Egemden Gurme Lezzetler serisi ile iddiasını bir adım öteye taşıyor. Sofrasında harika lezzetler sunmak isteyenler için Egemden şimdi de Erken Hasat, Soğuk Sıkım ve Organik çeşitlerinin yer aldığı Gurme Lezzetler serisi ile ön plana çıkıyor.



Lezzetin ölçüsü Sensia'dan sorulur...

Korkmaz'ın Red-Dot ödüllü Sensia Mutfak Terazisi, göz kararı değil tam kararında lezzetler sunmak isteyenlerin bir numaralı yardımcısı oluyor. Korkmaz, dünyanın en eski ve en prestijli tasarım ödülü olarak kabul edilen Red-Dot ödüllü Sensia Mutfak Terazisi ile her tarifte aynı lezzeti garantilemek isteyenlere muhteşem bir seçenek sunuyor. LCD göstergesi, zamanlayıcı fonksiyonu, birim seçme fonksiyon tuşu ve 5.000 ml. ölçüm kapasitesi ile Sensia Mutfak Terazisi, tüm Korkmaz mağazalarında 149 TL'lik fiyatı ile göz kararı değil tam kararında lezzetler sunmak isteyenleri bekliyor.



İyi dilekler her yerde...

Meysu, ilkler ve başarılarla dolu 45 yılını "İyilik Dolu Dileklerle" kampanyasıyla kutluyor. 45. yılında "İyi Sabahlar", "İyi Yolculuklar", "İyi Dersler" gibi, günlük hayatımızda bazen birbirimize söylemeyi ihmal ettiğimiz iyilik dolu dilekleri meyve suyu şişelerine taşıyan Meysu, herkesi iyi dilekleri paylaşmaya ve çoğaltmaya davet ediyor.



Muhabbetiniz bol olsun..!

Arkadaş buluşmalarının ve aile sohbetlerinin vazgeçilmez çerezi Çerezza, biftek ve baharat aroması severlerin radarına takılacak yepyeni iki lezzeti raflara çıkarıyor. Çıtır yapısı sayesinde keyifli bir atıştırmalık olurken, tadına doyulamayan enfes biftek aromalı ve baharatlı lezzetleriyle damaklarda eşsiz bir tat bırakıyor. Evde veya dışarıda, paylaştıkça muhabbetinizi arttıracak yeni Çerezza Muhabbet Serisi, daha dolu ve daha büyük ürünleriyle günün her saatine keyif katıyor.

YEMEK ZEVKİ YENİLER



Kişiye özel nevresim takımları...

Hobby Home Collection, yeni bir ürünü olan, Batik nevresim takımını kullanıcılarının beğenisine sundu. Bu yeni ürün, batik boyama tekniği kullanılarak el işçiliği ile üretilmiş. El işçiliği ile üretildiği için, aynı desen olmasına rağmen, her bir ürün farklı görseller veriyor. Bu da almış olduğunuz ürünün 'kişiye özel' yani o desen karakterinden sadece sizde olması anlamına geliyor.



Dr. Oetker'den karbonata kardeş geldi...

Tüketiciler, uzun yıllardan beri mutfaklarda, Dr. Oetker Karbonat'ı beğenerek, çok amaçlı kullanıyor ve tercih ediyorlardı. Artık bu tercihlerini Dr. Oetker Limonlu Karbonat için de yapabilecekler. Dr. Oetker Limonlu Karbonat'ın 1 poşeti bir bardak su için yeterli geliyor.



Karaca yeni ürünlerini Zuchex'te tanıttı...

Karaca Home, İstanbul Beylikdüzü Tüyap Fuar Merkezi'nde gerçekleştirilen Uluslararası Züccaciye, Ev ve Mutfak Eşyaları, Dekoratif & Hediyelik ve Elektrikli Ev Gereçleri Fuarı Zuchex 2017'de, 1.000 m2'lik alanı ile 7. kez yerini aldı. Dünya trendlerini yakından takip ederek özgün tasarımlar sunan Karaca Home, her sene yüzlerce markanın katılımıyla gerçekleşen Zuchex Fuarı'nda yepyeni Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonunu ve yeni evlenecek çiftlere özel, farklı tarzlara hitap eden şık çeyiz setlerini sergiledi. İnovasyona verdiği önem ile Karaca Home, ev tekstili sektöründe farklı kumaş teknolojileri kullanarak hazırladığı yepyeni ürünleriyle Zuchex'te ziyaretçileri ile buluştu.



Yeni bir adım; Serastep

Seramiksan'ın merdiven formundaki yeni porselen karoları ile mekanlar bambaşka bir havaya bürünüyor. Açık alan ve kapalı alan arasında bütünlük sağlayan Serastep, mekanlara yepyeni bir boyut kazandırıyor. Ahşap, doğal taş ve mermer görünümlü üç farklı doku seçeneği olan Serastep, istenilen boyutta üretilmesiyle de ilgi görüyor.



lokum kıvamında beyaz peynir yaptık

çok da iyi yaptık





/EkiciPeynir @EkiciPeynir /ekicipeynir

www.ekicipeynir.com



Büyükelçi'den Jackfruit şov..!

Türkiye Malezya Büyükelçisi Dato Abdul Razak Abdul, 18 kiloya ulaşan ağırlığı ile dünyanın en büyük meyvesi olarak bilinen Jackfruit ile özel bir şova imza attı. Büyükelçi, ağırlığına rağmen ağaçta yetişen ve meyvelerin şahı olarak da adlandırılan Jackfruit'in kesim tekniğini uygulamalı gösterirken, Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Taylan Kümeli ise bu özel meyvenin faydaları hakkında bilgi verdi.



Meyvenin en şekilli hali...

Kavun, karpuz ve elma gibi meyveleri özel kalıplarda ve tamamen doğal şartlarda yetiştirerek meyvelere yeni bir görünüm kazandıran Shaped Fruit, özel günler için yeni bir hediye alternatifi sunuyor. Kabartma tekniğiyle markanın logosunu belirlenen meyvenin üstüne konumlandıran Shaped Fruit, şık ambalajıyla herkesi şımartıyor.
Özel günlerde dilerseniz bireysel olarak, dilerseniz de kurumsal hayatta verilen hediyeler için alternatif olan Shaped Fruit, sıra dışı şekilleri ve leziz tatlarıyla insanları şaşırtırken özel hissettirmeyi de başarıyor.



Taş değirmenden Belçika'ya...

Duru Bulgur'un seçkin ürünlerinden Başbaşı Bulgur, lezzetiyle de tescillendi. Besleyiciliği ve sahip olduğu lif oranıyla uzmanlarca değerli besin kategorisinde değerlendirilen Başbaşı Bulgur, Belçika'da bulunan International Taste & Quality Institute (iTQi) tarafından düzenlenen lezzet testinde 3 yıldızla üstün lezzet ödülü aldı. Duru Bulgur'un özel ürünleri arasında yer alan Başbaşı Bulgur'u, buğdayın öğütülmeden taş değirmende sadece kabuğunun soyulması ile elde ediliyor.



Tazele kendini..!

Yeni Mentos Live Free nefesinizi rahatlatırken, serinliğiyle sizi tazeleyecek. Çiğnenen draje formuyla tüm dünyada bir ikon haline gelen Mentos, ilk kez bonbon şekerleme formundaki Mentos Live Free ürünleriyle tüketicilerle buluşuyor.
Yeni Mentos Live Free'nin , şeker içermeyen ve doğal bir tatlandırıcı olan 'Stevia' özlü dört farklı çeşidi bulunuyor.

YEMEK
ZEVKİ
LEZZET
HATTI



Bu yoğurtlar bambaşka...

2009'da Pittsburgh'de kurulan Sincerely Yogurt Türkiye'de ilk mağazasını Bağdat Caddesi'nde açtı. Frozen (dondurulmuş) yoğurt markası olan Sincerely Yogurt, Amerika'da en hızlı büyüyen Frozen Yogurt franchise zinciri arasında yer alıyor. Zengin ve farklı dondurulmuş yoğurt çeşidi ve 80'in üzerinde malzeme seçenekleriyle Amerika ve Meksika'da oldukça popüler olan marka, şimdi franchise modeli ile Türkiye'de büyüyecek.



Güneş İtalya'dan batıyor...

İtalyan lezzetlerini, kendine özgü yorum ve sunumları ile hazırlayan Gina, 28 Eylül Perşembe gününden itibaren İtalyanların geleneksel akşam üstü konsepti "Aperativo"yu başlatıyor. İş çıkışı ya da alışveriş sonrası keyifli saatlere ev sahipliği yapan Gina, hafta içi her gün 17.30-21.30 arasında İtalyan atıştırmalıkları ve kokteylleri misafirlerinin beğenisine sunuyor.
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0212 353 54 52



Şehrin ortasında doğa ile başbaşa...

Çocuğunuzla birlikte keyifli bir gün geçireceğiniz, şehrin içerisinde deniz ile geniş yeşil alanların bir arada olduğu mekan bulmak artık hayal diye mi düşünüyorsunuz? O zaman yanılıyorsunuz. Fenerbahçe Sahili'nde yer alan Romantika Garden; denize sıfır konumu ve geniş yeşil alanlarıyla ailenizle birlikte huzur bulacağınız bir ortamı sizlere sunuyor. Fenerbahçe Parkı içerisinde yer alan Romantika; geniş yeşil alanları ile çocuğunuza doğanın içerisinde zaman geçirme fırsatı tanıyor. Çocuklara özel tasarlanan menüsü ise sizlere doğal ve sağlıklı alternatifler arasında seçim yapmanızı sağlıyor. Romantika'da geçireceğiniz bir gün sizlere aradığınız huzuru ve rahatlığı garanti ediyor.
Bilgi ve Rezervasyon İçin: www.romantikagarden.com



Et ve balık konusunda iddialı...

Dünya Mutfağı, Brasserie, Restoran ve Kafe konseptiyle geçtiğimiz Temmuz ayında Çengelköy'de hizmete giren ve sunduğu muhteşem lezzetleriyle İstanbul'daki iddialı mekanlar arasına girmeyi hedefleyen Beyaz Bosphorus, menüsüne yeni eklediği et ve balık yemekleriyle et ve balık konusunda İstanbul'un en iddialı restoranları arasına girmeye aday. Beyaz Bosphorus, menüsüne yeni eklenen, Antrikot, Lokum Izgara, T-Bone, Dallas, Newyork ve Kuzu Kafes gibi etine dolgun ve doyurucu lezzetleriyle et konusunda ne kadar iyi olduğunu göstermeye başlamış bile...
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 444 74 31

YEMEK ZEVKİ **LEZZET HATTI**



Sonbahara renk katan pastalar...

Özsüt, sonbaharda ihtiyacımız olan enerjiyi, artık hepsi birer klasik haline gelen Karaorman serisindeki leziz pastalarla veriyor. Vişne, Antep fıstığı, muz, krokan ve frambuazın özel Özsüt kreması, gerçek çikolata ve taptaze kekle buluştuğu pastalar, hem tatları hem de görüntüleriyle şölen yaşatıyor.



Espresso ve sütün altın oranı...

Caffè Nero, menüsüne eklediği bir dünya klasiği olan Cortado ile sonbaharın tadını çıkarmaya davet ediyor. Her fincan için özel olarak öğütülen kahve çekirdekleriyle hazırlanan Caffè Nero'nun benzersiz Espresso'su ve ustalıkla tam kararında hazırlanan süt ve mikro köpüğü ile servis edilen Cortado, yoğun tadıyla kahve severleri adeta büyülüyor.



Benim reçelim...

Eataly, Türk mutfağının vazgeçilmezi reçelin peşine düşüyor! Kendi keşfettiğiniz veya ailenizden gelen, lezzetiyle farkını ortaya koyan en özel reçelinizi Eataly'de herkesle tanıştırmak için sosyal medya üzerinden "Benim Reçelim Eataly'de" yarışmasına katılabilirsiniz. Yarışmanın birincisi olarak hem reçellerinize Eataly raflarında yer bulabilir hem de Sahrap Soysal'ın TV programına konuk olarak bu özel lezzeti ekranlarda da milyonlarla paylaşma şansı elde edebilirsiniz. Yarışmaya katılmak için Eataly İstanbul Instagram hesabını takip edin. Erişime açık profilinizden lezzetine güvendiğiniz reçelinizin tarifi ile birlikte fotoğraf veya videosunu #benimreçelimEatalyde hashtagi ile paylaşın. Siz de kazanma şansını yakalayın.



Fransız Bistronomi konseptinden en seçkin lezzetler...

Mövenpick Hotels & Resorts, "bistro" ve "gastronomi" konseptlerini bir araya getiren "Bistronomi" menüsünden lezzetleri, 20 Ekim – 20 Kasım 2017 tarihleri arasında dünya üzerindeki tüm otellerinde beğeniye sunuyor. Yirmi yıl önce Fransa'da başlayan ve günümüzde global bir mutfak akımı haline gelen Bistronomi trendinden esinlenen otel grubunun yetenekli şefleri bu promosyon için yedi farklı lezzet hazırladılar. Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0212 319 29 29







Yaşam Senin

Sağlıklı Kal!



YAYLA AGRO
Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş.





Sağlıklı bilgiler için takip edebilirsiniz: / yaylabakliyat









YEMEK
ZEVKİ
**LEZZET
HATTI**



Tescilli en iyi İtalyan...

İtalyan Hükümeti tarafından İstanbul'un en iyi İtalyan restoranı seçilerek, "Ospitalità Italiana" ödülü alan La Mia Luce, orijinal ürünlerle yapılan İtalyan mutfağının en özel spesiyallerini sunuyor. Deniz mahsulleri, kırmızı et ürünleri, taş fırında pişen pizzalar, hamur işleri, risottaları ve zeytinyağlı sebze yemeklerinden oluşan zengin bir menüye sahip La Mia Luce, İtalyanlara "İtalya'da bile böylesini tatmadık" dedirtiyor.

Meze by Lemon Tree dünyanın en iyi 50'si arasında...



Dünyaca ünlü iş, kültür ve yaşam dergisi Monocle tarafından hazırlanan "Dünyanın En İyi 50 Restoranı 2017" listesine girmeyi başaran tek Türk restoranı İstanbul'un yükselen yıldızı Meze By Lemon Tree oldu. Zengin mutfağın ve sunulan lezzetlerin yanı sıra, mekân tasarımı, sunum ve yükselen trendlerin de uzmanlar tarafından değerlendirildiği listede Meze By Lemon Tree, 30'uncu sırada yer aldı.



Sarı Yaz fırsatları...

The Marmara Bodrum "Sarı Yaz" fırsatı ile sonbaharda kalabalıktan uzak tatil yapmak isteyenlere keyifli bir seçenek sunuyor. Üstelik misafirlerine bu dönemde yüzde 10 indirim imkanı veren The Marmara Bodrum, odalarda upgrade uyguluyor. Yaz aylarında sunduğu muhteşem keyfin, sonbaharda yerini sakin bir huzura bıraktığı The Marmara Bodrum eşsiz manzarası ve lezzetli yemekleri ile bir tatilden daha fazlasını vaat ediyor. Ayrıntılı Bilgi İçin: www.themarmarahotels.com



Yepyeni bir tarz...

Grill Branché, elegant hizmet anlayışıyla et hakkında bilinen tüm kalıpları yıkmak ve misafirlerine bambaşka bir deneyim yaşatmak için şehrin yeni eğlence ve yaşam merkezi olan Watergarden Ataşehir'de kapılarını açtı. Kalıplaşmış steak restoranlarından farklı olarak sofistike Avrupai bir restoran deneyimi sunan mekan, başlangıçlardan ana yemeğe, salatalardan tatlılara Türk ve dünya mutfağının en seçkin lezzetlerini usta şeflerin yorumuyla misafirlerine sunuyor.
Ayrıntılı Bilgi İçin: www.grillbranche.com

YEMEK ZEVKİ **LEZZET HATTI**



Museum Hotel Lila ile kışa hazır...

Türkiye'nin ilk ve tek "Relais & Chateaux" unvanına sahip, Kapadokya'nın önde gelen otellerinden, nam-ı diğer yaşayan müze oteli "Museum Hotel" sonbahar-kış sezonunu yepyeni lezzetlerle karşılıyor. Şef Çağrı Erdoğan'ın önderliğinde hazırlanan, Kapadokya'nın en trend fine dining restoranı Lil'a'nın menüsüne eklenen tatlar arasında denüz mahsullerinden Kapadokya Tava'ya uzanan seçenekler öne çıkıyor.
Ayrıntılı Bilgi İçin: www.museumhotel.com.tr



Çay keyfi Noblesse'de yaşanır...

Renaissance Polat İstanbul Hotel'in muhteşem deniz manzaralı mekanı Bar Noblesse'de geleneksel çay saati Ekim ayı itibari ile başlıyor. Bar Noblesse; yenilenen dekorasyonu ile misafirlerini ağırlamak için çayı demliyor; açık büfesinde rengârenk macaronlar, özenle hazırlanmış pasta, börek, sıcak ve soğuk aperatifler sohbetinize eşlik ediyor. Sevdiklerinizle birlikte yeşilinden mavisine doğanın güzelliklerini seyre dalarken, keyifle geçireceğiniz çay saatleri hem içinizi ısıtacak hem de sohbetinizi koyulaştıracak. Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0212 414 18 67



HuQQabaz'ın burger menüleri radara girdi...

Q Gıda çatısı altında Türk mutfağını hızlı ve kaliteli ayni zamanda erişilebilir fiyatlarla HuQQabaz, burger menüleriyle burger severlerin beklentilerini en üst seviyeye taşıyor. Yüzde 100 dana etinden hazırlanan ve yalnızca HuQQabaz'a özel yöntemlerle ızgara ateşinde, pişirilen köfteler, diğer eşsiz lezzetler ve özel soslarıyla bir arada lezzet tutkularına sunuluyor. Burger köftenin hellim peynir ve barbekü sosuyla birleştiği BBQ Hellim Burger; ev yapımı soğan halkası ve baharatlı patates tava ile servis ediliyor.
Ayrıntılı Bilgi İçin: (0212) 989 06 66



İtalyan ustalığı, Amerikan stili...

Lezzet ilhamını pizzanın ana vatanı Napoli'den, keyifli ruhunu ve servis anlayışını da Amerika'dan alan, İstanbul'daki ilk adresi olarak Anadolu Yakası'nın parlayan yıldızı Watergarden Ataşehir'i seçen "Spring Street Pizzeria" lezzet dünyasına kazandırdığı "Fast Casual" anlayışı ile benzersiz bir deneyime davet ediyor. Söz konusu hem lezzet, hem de hızlı servis olunca Spring Street Pizzeria da elbette bu işin can damarı olan Napoli'den çok özel bir fırın getirmiş. Türkiye'de çok nadir bulunan bu fırının en önemli özelliği 90 saniye kadar kısa bir zamanda damaklarda iz bırakan enfes Napolitan pizzalar pişirmesi.
Ayrıntılı Bilgi İçin: www.springstreet.com.tr

Ar Yıldız®
1948

299₺
YERİNE SADECE
129₺

GALLERY CRYSTAL
1955

Gallery Crystal MarmaraPark AVM / İstanbul
MEVLANA MAH.ÇELEBİ MEHMET CAD. NO: 33A
ESENYURT-İSTANBUL
Tel : 0212 8540042

Gallery Crystal MaltepePark AVM / İstanbul
CEVİZLİ MAH. TUGAY YOLU ZEMİN KAT NO:061
MALTEPE-İSTANBUL
Tel : 0216 5151064

Gallery Crystal Pelican AVM Avcılar / İstanbul
ÜNİVERSİTE MH. NO:42 / 2 PELİCAN AVM
AVCILAR-İSTANBUL
Tel : 0212 6206413

Gallery Crystal Beşiktaş / İstanbul
TÜRKALİ MAH. IHLAMURDERE CAD. NO:87/A
BEŞİKTAŞ-İSTANBUL
Tel : 0212 2592023

Gallery Crystal Kentpark AVM / Ankara
MUSTAFA KEMAL MAH. ESKİŞEHİR YOLU 7 KM -1B /93
ÇANKAYA-ANKARA
Tel : 0312 2199290

Gallery Crystal Acity AVM / Ankara
MACUN MAHALLESİ FSM BULV. NO:244/Z060
ANKARA
Tel : 0312 3874244

Gallery Crystal Taurus AVM / Ankara
KONYA YOLU MEVLANA BUL. NO:119/KAT 1 8
ÇANKAYA-ANKARA
Tel : 0312 2848447

Gallery Crystal Optimum AVM / İzmir
BEYAZ EVLER MAH. AKÇAY CAD. NO:103/047 KAT:1
GAZİEMİR-İZMİR
Tel : 0232 5021580

Gallery Crystal Çeşme / İzmir
ÇEŞME MARİNA KARŞISI 1016 SOK. NO:45/A
ÇEŞME-İZMİR
Tel : 0232 7126646

Gallery Crystal Gebze / Kocaeli
HACI HALİL MAH. ALİ RIZA EFENDİ CAD. NO:5
GEBZE-İZMİT
Tel : 0262 6462212

Gallery Crystal Bamboo AVM Aydın / Nazilli
İSABEYLİ MAH. 11 CAD. NO:34/1 E-5
AYDIN-NAZİLLİ
Tel : 0506 0280083

Gallery Crystal Alanya / Antalya
SARAY MAH. YUNUS EMRE CAD. YÜKSEL APT. 13/B
ALANYA-ANTALYA
Tel : 0 2425117112

Gallery Crystal Lara / Antalya
ŞIRINYALI MAH. İSMET GÖKŞEN CD.
KERVANCIOĞLU APT.NO:88/A LARA-ANTALYA
Tel : 0242 2281413

Gallery Crystal Manavgat / Antalya
AŞAĞI HİSAR MAH. HİSAR CAD. No:40 Z-02
MANAVGAT-ANTALYA
Tel : 0242 7465746

Gallery Crystal Erasta Park AVM / Antalya
FABRİKALAR MAH.DUMLUPINAR BULVARI NO:49/70
KEPEZ-ANTALYA
Tel : 0242 2908085

Gallery Crystal Novada AVM Selçuklu / Konya
SANCAK MAH. VEYSEL KARANİ CAD. NO: 829
SELÇUKLU-KONYA
Tel : 0539 5166701

Gallery Crystal Turhal / Tokat
CUMHURİYET CAD. BELEDİYE KÜLTÜR MERKEZİ
TURHAL-TOKAT
Tel : 0356 2758080

Gallery Crystal Merkez / Yalova
SÜLEYMAN BEY MAH. SEFA BEY CAD. NO:22/A
MERKEZ-YALOVA
Tel : 0226 8122246

Gallery Crystal Kent Plaza/ Konya
BEDİR MAH ATASEVEN CAD. 2 B06
SELÇUKLU / KONYA
Tel : 05465807513

Gallery Crystal AydınPark AVM Efeler / Aydın
ORTA MAH MÜZE BULVARI AYDIN FORUM AVM NO:1/77
EFELER-AYDIN
Tel : 0530 5555243

Gallery Crystal ForumÇamlık AVM / Denizli
MEHMETÇİK MAH. DOĞAN DEMİRCİOĞLU CAD. NO:2
DENİZLİ
Tel : 0544 7809876

Gallery Crystal Bodrum D-Marin / Muğla
GAZİ MUSTAFA KEMAL BULVARI NO:26
TURGUTREİS - MUĞLA
Tel : 0252 3829200

Gallery Crystal Marmaris / Muğla
TEPE MAH. YENİYOL CAD. YÜCE İŞHANI NO:7/6
MARMARİS-MUĞLA
Tel : 0252 4131991

Gallery Crystal Maraş Piazza AVM / K. Maraş
ŞAZİ BEY MAH. HAYDAR ALİYEV BULVARI NO:3/B 119
KAHRAMANMARAŞ

Gallery Crystal Göksu Park AVM / Ankara
GÖKSU MAHALLESİ SELÇUKLULAR CADDESİ 57/37
ERYAMAN ETİMESGUT/ANKARA

Gallery Crystal Mall Of Antalya AVM / Antalya
ALTINOVA SİNAN MAH. SERİK CAD. NO:309/163
KEPEZ/ANTALYA

Gallery Crystal Kayseri Park AVM / Kayseri
ALPARSLAN MAH. EŞREF BİTLİS BULVARI
NO:10 ALT ÇARŞI KATI NO:13
MERKEZ/KAYSERİ

Gallery Crystal Hill Town Küçükyalı AVM/ İstanbul
Gallery Crystal Forum İstanbul AVM / İstanbul
Gallery Crystal Ege Park AVM / İstanbul
Gallery Crystal Ege Perla / İstanbul
Gallery Crystal Ankara Esat Cadde / Ankara

http://www.gallerycrystal.com.tr @gallerycrystal1955 @gallery_crystal

7 bölgeden en seçkin lezzetler bu kahvaltı sofrasında..!







***Deniz ŞAHİN** / Executive Şef / Kiva Bomonti*

Binlerce yıllık Anadolu yeme-içme kültürünün İstanbul'daki en önemli adreslerinden biri olan Kiva'nın Türkiye'nin 7 bölgesinden gelen seçme lezzetlerle sunulan serpme kahvaltısında 30 farklı seçenek yer alıyor.

Mevsimsel ve taze lezzetleri Anadolu'nun yöresel reçetelerine sadık kalarak hazırlayan Kiva, Pazar sabahları misafirlerini geleneksel kahvaltıyla karşılamaya başladı. Anadolu mutfağının zengin lezzet yelpazesini İstanbul'a taşıyan ve Şef Deniz Şahin'in özgün reçeteleriyle konuklarına sunan Kiva'nın zengin kahvaltısı da geleneksel mutfağın izini sürüyor. Kiva, Pazar kahvaltılarında, Türkiye'nin hemen her yöresinden yerel tedarik edilen taze ürünleri ve yedi farklı bölgenin favori lezzetlerini bir araya getiriyor. Aynı zamanda her yörenin kendine özgü usullerle hazırladığı, evlerde pişen tarifleri de özüne sadık kalarak servis ediyor.

Çeşit çok, beğenmeyen yok...
Binlerce yıllık Anadolu yeme-içme kültürünün İstanbul'daki en önemli adreslerinden biri olan Kiva'nın serpme kahvaltısında 30 farklı çeşit seçenek yer alıyor. Tamamı, Anadolu'nun taze mahsulleri ve yerel üreticiden temin edilen malzemelerle hazırlanan zengin kahvaltı menüsünün peynir tabağında, Ezine'nin meşhur çeçil peyniri, Hatay'ın dillere destan eritme peyniri ile doyumsuz Erzincan tulumu ve Trakya'nın klasikleşmiş eski kaşarı bulunuyor.
Menüye özel bir lezzet katan şarküteri tabağında, kahvaltının vazgeçilmezlerinden pastırma, Tokat bez sucuk, dana söğüş ve dereotlu çökelek yer alıyor.
Yaz mevsiminde en lezzetli haline erişen taze nane, maydanoz, salatalık, domates ve biberden oluşan söğüş tabağı ise mevsimin tazeliğini taşıyor. Siyah ve çizik olmak üzere iki farklı zeytin çeşidinin yer aldığı menüde, damak çatlatan manda tereyağına, ev yapımı reçel ve çalma pekmez zenginlik katıyor.

Hamursuz, menemensiz kahvaltı olmaz...
Kiva Bomonti'nin Anadolu'dan ilham alan yöresel kahvaltısının en ayrıcalıklı bölümünü oluşturan sıcaklarda ise geleneksel mutfağın sevilen ve evlerde pişen lezzetleri yer alıyor. Her hafta farklı tatların zenginlik kattığı börek ve hamur işi ağırlıklı seçeneklerde; kokusu ile iştah kabartan pişi, Adana mutfağının yıldızı bazlama, Ege yöresinden otlu kol böreği, sebzeli muhacir böreği, Çerkez mutfağının favorisi velibah, Karadeniz Bölgesi'nin vazgeçilmezi kaygana ve bir kahvaltı klasiği menemen sunuluyor. Kısa sürede kendi müdavimlerini oluşturmaya hazırlanan kahvaltı menüsünün özgün tatları domates soslu biber kızartması, samutlu patates piyazı ve yumurta piyazı da evde hazırlanan pazar kahvaltılarını aratmıyor. Kiva'nın, sınırsız çay eşliğinde sunulan kahvaltı menüsü, kişi başı 65 TL'den fiyatlandırılıyor. Pazar gününe keyifli bir kahvaltıyla başlamak isteyenler, Kiva Bomonti'nin açık alanda bulunan geniş bahçesinin yanı sıra üst katındaki 3 farklı bölümden oluşan odalarını da tercih edebiliyor.

Anadolu lezzetlerinin izinde...
Kiva Bomonti'nin deneyimli Şefi Deniz Şahin, Kiva mutfağındaki yemeklerin lezzetini, Anadolu'daki kadınların tariflerinden aldığını söyleyerek kahvaltı menüsünü şöyle anlatıyor: "Bugüne kadar Türkiye'nin dört bir yanına yaptığım gastronomik gezilerde, Anadolu'daki kadınlardan çok şey öğrendim. Hemen her yörede kadınlarla birebir çalıştım ve onlarla birlikte yemekler yaptım. Kiva'da sunduğumuz kahvaltımız da buralarda öğrendiğim reçetelerle hazırladığımız özgün lezzetlerle zenginleşiyor. Evlerimizde olduğu gibi aynı özen ve titizlikle hazırladığımız menümüzün, misafirlerimize Bomontiada'nın keyifli ortamında uzun Pazar kahvaltılarının keyfini doyasıya yaşatacağına inanıyorum." Bilgi ve Rezervasyon için: 0212 296 20 08

Aşure

15-18 Kişilik

Malzemeler:

500 gram buğday
200 gram kuru fasulye
200 gram nohut
1 kahve fincanı pirinç
1 adet elma
100 gram kuru kayısı
20 gram kuş üzümü
50 gram kuru üzüm
2 adet portakalın rendelenmiş kabuğu ve suyu
1 adet kabuk tarçın
4-5 adet karanfil tanesi
1 kilo toz şeker

Süslemek İçin:

50 gram ceviz içi
50 gram fındık içi
30 gram kuş üzümü
50 gram dolmalık fıstık
100 gram kuru incir
Nar taneleri

Hazırlanışı:

Nohudu ve kuru fasulyeyi bir gün öncesinden soğuk suda ıslatın. Buğdayı da aşureyi pişirmeden 2 saat öncesinden ıslatın. Akşamdan ıslattığınız hububatları ve buğdayı ayrı ayrı kaplarda hafif diri kıvamda haşlayın ve sonra süzün. Haşladığınız hububatları büyük bir tencereye alın. Yıkayıp süzdüğünüz pirinci ekleyin. 2 litre sıcak suya tarçın çubuğunu ilave edin ve kaynamaya bırakın. Karanfil tanelerini 1 su bardağı su ilave edilmiş cezvede birkaç taşım kaynattıktan sonra demlenmeye bırakın. Elmayı soyduktan sonra zar şeklinde doğrayın. Kuru kayısıları da aynı şekilde doğrayın. Doğradığınız elmayı, kuru kayısıları, kuru üzümleri ve kuş üzümlerinin yarısını kaynamakta olan hububatlı suya atın. Ateşi kısın ve 45 dakika kadar pişirin. 45'inci dakikada tencerenin içine rendelenmiş 2 adet portakalın kabuğunu, cezvede kaynatıp süzdüğünüz karanfil aromalı suyu ve toz şekeri ekleyin. Arada bir karıştırarak kısık ateşte yarım saat daha pişirin. En son 2 portakalın suyunu ilave edip bir taşım daha kaynattıktan sonra ocaktan alın. Ilınınca servis kaselerine paylaştırın. Üzeri kabuk bağlamaya başlayınca istediğiniz malzemelerle (Nar tanesi, kuş üzümü, Antep fıstığı içi, dolmalık fıstık, kavrulmuş susam, rendelenmiş Hindistan cevizi) süsleyin. Aşureyi ister ılık ılık, ister buzdolabında beklettikten sonra soğuk servis yapın.

Aşure yapmayı unutmayın..!



Fotoğraflar: Murat ERDOĞAN (eat.drink.shoot stüdyo) - **Yapım:** İnci BAK



Yumurtalı çok hızlı tarifler



Kendi küçük hüneri büyük yumurta gerek kahvaltı, gerek ana ve ara öğünler olsun, her öğünün vazgeçilmezi. Yumurtayı seviyorsanız bu tariflerin hepsini de seviyorsunuz demektir.

Yumurtalı Ekmek

Malzemeler:

6 dilim büyük boy tost ekmeği
3 adet yumurta
2 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı
1 su bardağı sıvı yağ
1 kase reçel
2 adet şeftali
1 yemek kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı bal

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Yumurtaları, havanda ezilmiş damla sakızlarını çukur ve geniş bir kapta (tost dilimi sığacak şekilde) çırpın. Tost ekmeklerinin her dilimini kızartmadan önce bu karışıma bulayın.
Sıvı yağın yarısını tost ekmeğinin sığacağı şekilde orta boy bir tavada ısıtın. Yumurtaya buladığınız ekmek diliminin fazla yumurtalarını süzün. Tavanın içine yerleştirin. Her iki tarafını 3'er dakika arayla kızartın. Malzeme bitene kadar aynı şekilde işleme devam edin. Sıvı yağ azaldıysa bir miktar daha sıvı yağ ekleyebilirsiniz.
Kabuğunu soyduğunuz şeftalileri dilimleyin ve şekerle birlikte küçük bir tavada 3-4 dakika karamelize edin. Ocaktan alın. Servis tabağına üçgen şekilde ikiye kesilmiş yumurtalı ekmekleri yerleştirin. Üzerine isteğe göre bal, karamelize şeftali ve reçelle birlikte servis yapın.

Aklınızda bulunsun: *Ekim ayında şeftali bulamazsanız dilimlenmiş muzla da hazırlayabilirsiniz. Bunun için muz dilimlerini biraz daha az miktarda şekerle birlikte karamelize edebilir, yumurtalı ekmeğinizi lezzetlendirebilirsiniz.*





2 Kişilik

Soğanlı Yumurta

Malzemeler:

2-3 adet orta boy kırmızı soğan (300-400 gram kadar)
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay bardağı su
Tuz
3 adet yumurta
1 dal taze kekik (isteğe göre)

Hazırlanışı:

Kabuğunu soyduğunuz soğanları ay şeklinde ince ince doğrayın. Tuz ekleyip avucunuzda iyice ovun. Tereyağı ile sıvı yağını tavada ısıtıp soğanı ekleyin. Tavanın kapağını kapatın. Arada bir tavanın kapağını açıp azar azar su ilave edip karıştırarak soğanların yumuşamasını sağlayın. Bu süreç yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Soğanlar iyice yumuşayınca yumurtaları kırmak için öbekler açın. Yumurtaları bu öbeklerin içine kırın. Tavanın kapağını kapatın, ateşi iyice kısın. 5 dakika pişirdikten sonra hemen servis yapın.

Peynirli Menemen

Malzemeler:

1 adet küçük boy soğan
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tereyağı
2 adet orta boy domates
2 adet kıl biber
1 yemek kaşığı ufalanmış orta yağlı beyaz peynir
Taze çekilmiş karabiber

1 Kişilik

Hazırlanışı:

Yağları tavada ısıtıp çok ince zar şeklinde doğranmış soğanı ekleyin. Soğanlar iyice yumuşayıp karamelize olana dek kavurun. Biberleri ince ince kıyıp ekleyin. 1-2 kez çevirin. Suyu ve çekirdekleri temizlenip zar şeklinde doğranmış domatesleri ilave edin. 10 dakika kadar domatesler suyunu çekip pişince hafif çırpılmış yumurtaları dökün. Karıştırmadan kapağına kapatın. Kısık ateşte, 3-4 dakika pişirin. Ufalanmış peyniri ekleyip tekrar kapağını kapatın. 1 dakika sonra taze çekilmiş karabiber serpip sıcak sıcak servis yapın.










Yumurta, Patates ve Biber Triosu

Malzemeler:

1 adet büyük boy patates (300-400 gram kadar)
2 dilim tost ekmeği
2 adet yumurta
6-7 adet kıl biber
1 yemek kaşığı krem peynir
1 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:

Geniş bir döküm tavada tereyağını eritip küp şeklinde doğranmış patatesleri arada bir karıştırarak kızartın. Bir kenarda da kıl biberleri közleyin. İki dilim tost ekmeklerinin ortasına yumurta yerleştirmek için çay veya su bardağı ağzı ile bastırarak ekmekleri çıkartın. Tost ekmeklerinin her iki tarafını aynı tavanın içinde kızarttıktan sonra yumurtaları içine kırın. Patatesler kızarınca üzerine krem peynirden dökerek tatlandırın. Aynı anda hemen servis yapın.

Editörün notu: *Geniş bir döküm tepsiniz yoksa bu işlemi fırının ızgara bölümünde de yapabilirsiniz. Fırında patatesleri aynı şekilde kızartacaksanız küp şeklinde patatesleri doğradıktan sonra sıvı yağla harmanlayın, yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin, 15 dakikada patatesleriniz ve biberleriniz kızaracaktır.*



Sürbısa®

www.surbisapazarlama.com















Orkun BULUT
orkunbulut@gmail.com
Twitter: @OrkunBulut
Instagram: @orkunbulut



Big Fish'le başlayan gerçek Alaçatı sezonu

Bu yıl hiç olmadığı kadar konuşuldu Alaçatı. Her popüler lokasyon gibi eski bohem ruhundan uzaklaştığı da söylendi. Öyle düşünenlerin Alaçatı sezonu yeni açıldı diyebilirim. Gerçek Alaçatı sevdalıların sahiplendiği etkinliklerin başında da Columbia Big fish turnuvası gelir.

61 tekneli av

Sportif balık tutkunlarının heyecanla beklediği turnuvada bu yıl 61 tekne denize açıldı. Organizasyon, koruma altına alınmış türleri yaşatmak amacıyla uygulanan "Yakala Bırak Yaşat" teması ile çevrecileri de mutlu etti. Turnuvaya yeme-içme ve iş dünyasından da ilgi büyüktü. Yakala – bırak kategorisinde Arnavutköy'ün ünlü balıkçısı Zıpkın'ın sahibi Erhan Görücüoğlu'nun takımı Wanda dördüncü olmayı başardı. Turnuvanın şampiyonuysa 100 kilo ağırlığındaki bluefin balığını tutmayı başaran Baracuda ekibi oldu. Ekibin içerisinde Erkut Soyak, Gökhan Çarmıklı, Murat Aslan gibi iş adamları da vardı.



Boğaz klasiği Lacivert

Bir İstanbul klasiği olan Lacivert bir yandan 'klasik' olmanın hakkını verirken bir yandan da şef Hüseyin Ceylan yenilikçi mutfağıyla hala ezber bozuyor. Belki de İstanbul'da Boğazın en güzel dokunduğu mekan Lacivert. D.ream bünyesine geçtikten sonra 'kurumsal' yapı "O dokunuşu bozar mı?" diye düşünmedim değil. İşine aşık insanlara sahip kurumlar için bu avantaja bile dönebiliyor. Evet, Lacivert'te tam da böyle oldu.

Hüseyin Şef'in hünerleri

Marka asla manzaraya güvenip ilerlemiyor. Hüseyin Şef'in o efsane tabakları bazen size manzarayı arkanızı dönmenizi sağlayacak konuma getiriyor. Başlangıç bizim balıkçı ezberlerimizi bozan şekilde buzlar arasında servis edilen çeşitli deniz mahsulleri, kaya balığı, somon ve tuna gibi çeşitlerde geliyor. Bu muazzam sunumun ardından hakikatten 'şımartıldığınızı' hissetmeye başlıyorsunuz. Daha sonra gelen enginarlı deniz mahsulü, rezeneli levrek marin, deniz börülcesi mezelerin duruşunu Ege'yle birlikte Bask lezzetlerini de andırmıyor değildi.

Özel teknikle hazırlanan lezzetler

Bandırma lor peyniriyle gelen kabak çiçeği dolması çok başarılı. Balık seçeneğinde ise her zaman tazelikten yana Lacivert. Zevklerinizle birlikte Hüseyin Şef'in de önerisini dinleyin derim. Mesela fazla tercih etmeye yanaşmadığım 'olta' palamut muhteşemdi.



P.F Chang's menüsünde Ekim dokunuşu

Etiler Nispetiye Caddesi'nde sükseli açılışının ardından sessizce gitti P.F Chang's. Türkiye için en uygun Uzak Doğu konseptlerinden biri olmasına rağmen pek doğru konumlanamadı sanki. Her gittiğimde muhteşem deneyimler yaşadığım bu marka Etiler'den gitmesiyle çoğu kişinin algısında 'Türkiye'den çekildiler' imajını oluşturdu. Markanın şu an Ataşehir Bulvar 216'daki şubesi ise bölgede çok popüler. Dynamite Shrimp bu şubenin de en gözde tercihi. Bence o meşhur gazlı içeceğin formülü gibi gizli bir karışıma sahip acı sosu insanı bağımlı yapıyor. Marka Ekim sonuna kadar satışta olan yeni önerilerin olduğu bir menü de hizmete sundu. Bu menü de en fazla öne çıkan lezzetlerden biri duck roll! Sağlıklı bir tercih olan lezzet markanın bir diğer iddialı kalemi suşilerin rakibi olmayı zorlayıp menüde kalıcı olabilir. Başlangıç olarak tercih edebileceğiniz deniz mahsullü ve tavuklu Tom Yum çorba enfes. Dynamite tadını özleyen Avrupa Yakası'ndaki okuyucularıma bir müjde; Marka yeni bir şubeyle Avrupa Yakası'na dönüyormuş.



İstanbullu Serkan Koca İzmir ezberini bozdu

Turnuva sebebiyle Alaçatı'nın en keyifli zamanını da değerlendirmiş olduk. Köydeki rafine kalabalığın o haftaki uğrak yeri Limon oldu. Serkan Koca, Alaçatı'da İstanbullular kalıcı iş yapamaz diyenlere yanıldıklarını ispat etmiş. Eğlencesiyle çok konuşulsa da yemekleri de çok başarılı. Sunumlarla da Alaçatı'nın en özenlisi diyebilirim. Limon ekibi bahçeden içeride açılan 'Nane'ye geçti. Kışın bu mekan da hizmette olacak...

Emre Altuğ'dan yaz-kış açık mekan

Alaçatı'ya kışın gelecekler için güzel bir sürpriz Emre Altuğ'dan gelmiş. Double olarak hizmete açtığı mekanı sezon başında başka bir işletmeye kiralayan Altuğ, kiracısının kontrattan erken vazgeçmesiyle mekanı Meyhane Sako olarak devam ettirmiş. Müzikleriyle oluşan güzel ambiyansa harika mezeler eşlik ediyor. Benim favorim deniz mahsulü tantuni. Yolunuz düşerse mutlaka uğrayın...

Muhteşem Alavya

Alaçatı'nın bir başka 4 mevsim klasiği Alavya ise her operasyonuyla Türk turizminde sınıf atlatan bir tesis. Her detaya o kadar güzel dokunulmuş ki; keşke her Alaçatı Butik oteli bu mantığa erişse. O zaman gerçek anlamda bir 'Saint-Paul de Vence' turizminden söz edebiliriz.



Martinez'in gerçek çıkışı şimdi olacak

Bu yılın en konuşulan markalarından biri olacak Martinez İstanbul. 'Zaten konuşuluyordu' diyenlerinizi işitebiliyor gibiyim. Bu yıl gerçek yükselişini yaşayacak marka. UKA Life Grup'un baş şefi Nihat Sancar'ın elinden çıkma enfes bir menü var mekanda. Bu yenilikçi menü belki de Türk tipi brasserie'yi tam anlamıyla temsil edecek diyebilirim. Markanın kurucusu Uğur Karabayır sektörün ezberini bozmayı seven karakterde bir patron. Yaptıklarının gerek takip gerekse taklit(!) edilmesi bu konudaki başarısını ispatlıyor.

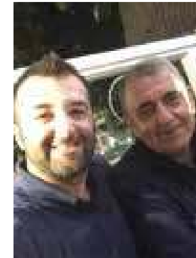
Şaşırtan iştah açıcı

Tadımın başlangıcında gelen iştah açıcıyı görünce 'Bu buratta'yı bu boyutta kime ürettirdin' diye sordum. 'Sen önce tat' cevabıyla çatalı damağıma götürmemle birlikte tüm duyu organlarımı alt üst etti. Evet tadı buratta ve ricotta arası bir kıvamdaydı. Meğerse bildiğimiz Ezine peyniriymiş. Özel bir sistemle bu hale geliyormuş. Markanın ilk günkü menüsünden bu yana en favori tercihim humus yatağında yeşil mercimekli zeytin salatası sipariş etmek benim için ritüel oldu. Ana yemeklerde gelen kuzu sırta eşlik eden süzme yoğurt mutlaka denenesi. Cafe De Paris'in bakırda servisiyse Parisli annelerin bile uygulamak isteyeceği cinsten.



Uskumru'nun dönüşü

Osmanlı Saray Mutfağının deniz ürünleri tariflerinde kullanmayı en sevdiği balıktır Uskumru. Son yıllarda kirlilikten pek geçmiyordu Marmara'dan. Hatta yediğimiz Uskumrular Norveç'ten getiriliyordu. 3-4 yıldır deniz temizliği ve avlanma disipliniyle uygulanan doğru politikalar Uskumruyu Boğaz'a döndürdü. Şu dönem restoranlarda rastlarsanız aklınızda bulunsun. Ben tedarik konusunda hassas biri olduğum için 'coğrafi işaretli' ürünlere ayrı bir sempati duyuyorum. Bu ay Frankie İstabul'da tam da benim seveceğim tarzda işleniyor Uskumru. Hafif pişirilerek denizin tadına varmamızı saran bu tarifin yanında garnitür olarak şeker fasulyesinden püre "damaklara bir 'noma' etkisi" veriyor desem abartmış olmam sanırım.





Ataşehir'lilerin paket aşkı

Köşebaşı'yla ilgili ne yazarsam 'Ali Akkaş'ın kebapçıları restoran konseptine soktuğu ilk konsept' olarak anlatıma başlarım. Lokalliğiyle globalliğini müthiş harmanlayan bir adam olmasının başarısıdır Köşebaşı'nın hikayesi. Her şubede rastlamanız mümkün olan bu harika adamı tanımıyorsanız bence kayıptasınız. Mesela her sene Sivas'taki köyünde önemli bir zaman geçirir. Sonrasında ise mutlaka Küba, Meksika, Bangkok gibi egzotik yerlerde halkla iç içe yaşar. Bağdat Caddesi Göztepe'deki şubesinde rastlaştığımız Ali Akkaş biz Anadolu yakası sakinlerinin yeni sosyalleşme semti Ataşehir'de açtıkları şubeden bahsetti. Marka öğlen ve akşam tam kapasite dolu olmasına ilaveten aynı yoğunlukta paket servis siparişi alıyormuş. Bu arada; son dönem Köşebaşı severlerin en sevdiği lezzet ise 'tarak pirzola'. Sırt bölgesinden yapılan her ızgara gibi lezzetti muazzam...



İnci BAK
email@incibak.com

Yapım: İnci BAK
Fotoğraflar: Hande GÖKSAN
Fotoğraf Asistanı: Murat ERDOĞAN

Havalar serinlemişken çorba iyi gider

Sonbaharda havaların serinlemesiyle birlikte çorba mevsimi de açılmış demektir. Kış sebzelerini özlediyseniz bu tarifleri kaçırmayın!

4 Kişilik

Siyah Havuçlu Kış Çorbası

Malzemeler:

2 adet orta boy siyah havuç
1 adet normal havuç
1 dal kereviz sapı
1 dal pırasa (tercihen beyaz kısmı)
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 litre et suyu
Tuz, taze çekilmiş karabiber
2-3 yaprak taze fesleğen

Hazırlanışı:

Kabuğunu soyduğunuz havuçları küp küp doğrayın. Kereviz sapı ile pırasayı da istediğiniz şekilde küçük küçük doğrayın veya kıyın. Sıvı yağı ile tereyağını tencerede ısıtıp tüm malzemeyi 5 dakika boyunca kavurun. Sıcak et suyunu ekleyin. Orta ateşte yarım saat pişirin. Ocaktan indirmeye birkaç dakika kala tuzunu, karabiberini ve çok ince kıyılmış taze fesleğeni ilave edin. Birkaç taşım kaynatıp ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

4
Kişilik

Hububatlı Kış Çorbası

Malzemeler:

1 çay bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı haşlanmış kuru fasulye
1 adet kereviz kökü
200 gram brokoli
1 litre tavuk suyu veya et suyu (sade su da olur)
1 su bardağı yoğurt (oda ısısında)
3 adet Brüksel lahanası
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 adet yumurtanın sarısı
1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Hazırlanışı:

Kabuğunu soyduğunuz kerevizi küp şeklinde doğrayın. Sıvı yağı tencerede ısıtıp kerevizi, enine ikiye veya üçe bölünmüş Brüksel lahanasını 5 dakika kadar kavurun. Sıcak et veya tavuk suyunu, haşlanmış nohudu ve kuru fasulyeyi ilave edin. Orta ateşte, 10 dakika boyunca kaynatmaya devam edin. Brokoliyi çorba kaşığına sığacak küçüklükte doğrayın ve kaynayan çorbaya ekleyip 5 dakika daha pişirin.

Meyanesi için yoğurdu bir kaseye aktarın. Yumurta sarısını, kuru naneyi ilave edin. Kaynayan çorbanın suyundan 2-3 yemek kaşığı kadarını alıp yumurtalı yoğurtlu karışıma ekleyin. İyice karıştırın. Kaynayan çorbaya yavaş yavaş ekleyerek birkaç dakika pişirin. En son eritilmiş tereyağını ekleyin. Birkaç taşım kaynatıp ocaktan alın, sıcak sıcak servis yapın.

Meksika Fasulyesi Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler:

1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet soğan
1 adet siyah havuç
1 adet orta boy patates
1 su bardağı haşlanmış Meksika fasulyesi
1 litre su
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı pul biber
Tuz
2 yemek kaşığı labne peyniri (isteğe göre)

Hazırlanışı:

Sıvı yağı ile tereyağını eritip zar şeklinde doğranmış soğanı kavurun. Küp doğranmış havuç ile patatesi de ilave edin. 5 dakika, orta ateşte, arada bir karıştırarak kavurmaya devam edin. Daha sonra haşlanmış Meksika fasulyesini ve sıcak suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte 25 dakika pişirin. İndirmeye birkaç dakika kala tuzunu ve baharatını ilave edin. Blender ile iyice ezdikten sonra tekrar ocağın üzerine alın. Birkaç taşım daha kaynatıp isteğe göre içine labne peyniri ekleyerek tatlandırabilirsiniz.

Sebzeli Yayla Çorbası

Malzemeler:

1 kahve fincanı pirinç (tercihen kırık)
1,5 litre et veya tavuk suyu
4-5 adet Brüksel lahanası
1 adet kereviz
200 gram süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz, kuru nane

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Pirinci birkaç kez yıkayıp süzdükten sonra tencereye aktarın. Suyu ilave edin. Pirinçler yumuşayana kadar haşlayın. Ayrı küçük bir tavada sıvı yağını ısıtıp küp doğranmış kereviz ile her biri dörde bölünmüş Brüksel lahanalarını sote edin. Ocaktan alın. Pirinçler yumuşayınca sebzeleri içine atın. 5 dakika kaynatın. Ayrı bir kasede süzme yoğurdu, birkaç yemek kaşığı kaynayan çorbanın suyunu, unu ve kuru naneyi karıştırın. Bu karışımı kaynamakta olan çorbaya yavaş yavaş ekleyin. Hızlıca karıştırıp birkaç taşım kaynattıktan sonra, en son tuzu ve tereyağını ilave edin. 1 dakika daha kaynatıp ocaktan alın. Sıcak sıcak servis yapın.

Pirinçli Domates Çorbası

Malzemeler:

1 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1-2 adet kıl biber
500 gram domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 litre su
1 çay bardağı pirinç
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
Tuz

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Domatesi rendeleyin. Pirinci bol suyla yıkayıp süzün.
Sıvı yağı ile tereyağını tencerede ısıtıp ince ince doğranmış biberleri kavurun. Rendelenmiş domatesi ve salçaları ekleyin. Arada bir karıştırarak orta ateşte, 10 dakika kaynatın. Daha sonra sıcak suyu ilave edin. 5 dakika daha kaynatıp pirinci ilave edin. 15 dakika haşlayın. En son tuzu ve kıyılmış maydanozu ekleyip tatlandırın. Ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

Taze Tarhana Çorbası

Malzemeler:

3 adet domates
2 adet sivri biber
1 adet kapya biber
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet orta boy havuç
1 çay bardağı un
5 su bardağı et suyu
2 su bardağı süzme yoğurt (veya suyu süzülmüş normal yoğurt)
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı pul biber
Tuz

Üzeri İçin:

1 çay bardağı lor peyniri veya orta yağlı beyaz peynir
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Domatesi rendeleyin. Biberleri ve havuçları irice doğrayın. Tereyağı ile sıvı yağını tencerede ısıtıp biberleri 5 dakika kadar kavurun. Rendelenmiş domatesi ve doğramış olduğunuz havucu ilave edin. Orta ateşte, 10 dakika pişirin. Sıcak et suyunu ekleyin. 5 dakika daha kaynatın. Ayrı bir kapta yoğurdu, unu, tuzu ve baharatı karıştırın. Bu karışıma kaynayan sudan birkaç kaşık kadarını alıp ekleyin. İyice karıştırın. Kaynayan çorbaya yavaş yavaş ekleyerek fakat hızlıca çırparak yedirin. Malzeme iyice karışıncaya kadar birkaç taşım kaynatın. Ocaktan alın, blenderde iyice ezin. Tekrar ocağın üzerine alıp kaynatın. İsteğe göre kaselere paylaştırdıktan sonra ufalanmış peynir ve kıyılmış maydanoz karışımından serpin. Sıcak servis yapın.

4 Kişilik

Çorbanın lezzet eşlikçileri

- Domatesli çorbalarınıza ufalanmış çörek otlu tulum peyniri ile servis edebilirsiniz.

- Ekşi ve tatlı bir sos seviyorsanız Türk yapımı nar ekşisini denemelisiniz. Özellikle sarı mercimek çorbasına çok yakışacaktır.

- Çorbanızı daha aromatik bir tereyağı ile tatlandırmak istiyorsanız tereyağını oda ısısında iyice yumuşatın, arzu ettiğiniz baharat çeşitlerinden, 1 çay kaşığı kadar rendelenmiş limon kabuğu ve pul biber ekleyin. İyice karıştırıp streç folyoya veya yağlı kağıda silindir şekline getirerek sarın. Buzlukta bekletin. Servis sırasında buzluktan çıkartabilirsiniz. Özellikle tarhana çorbası, yeşil mercimek çorbası gibi çorbalarda denemek lazım.

- Fırında kurutulmuş ekmekleri mutfak robotunda un haline getirin. Elde ettiğiniz galeta ununu çorbalarınıza katık olarak eşlik edecektir.

- Bulgurlu, yoğurtlu çorbalarda karamelize edilmiş soğan hiç de fena fikir değil!

- Ezogelin, mercimek çorbası gibi çorbalara incecik doğranmış taze soğan da yakışır...



Seçmeyi Bilenlere.



Bağdat Selection Baharat Serisi

Daha yoğun aroması ve **daha yoğun** tadıyla yemeklerinizin lezzetini ikiye katlayacak bu seçkin koleksiyona **mutfağınızda yer açın!**



www.bağdatbaharat.com.tr

/bagdatbaharat

YEMEK ZEVKİ
ÖZGÜR'ÜN MUTFAĞI



Özgür BAKIR

Yapım - Fotoğraf: Özgür BAKIR
www.ozgurbakir.com

Vişne Soslu Tavuk Köftesi

Kuzu kulağı ile tavuk köftesinin uyumuna bir de yoğurt eklenince...

4 Kişilik

Malzemeler:

Yarım kilo tavuk kıyması
1 adet kuru soğan
Yarım su bardağı kuru fasulye unu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay bardağı vişne sirkesi
1 çay bardağı su
Servis Önerisi:
Bir demet kuzukulağı
Yoğurt

Hazırlanışı:

Kabuğunu soyduğunuz soğanları rondodan geçirin.
Kıymayı çukur bir kaba alın. Rondodan geçirdiğiniz soğanı, fasulye ununu, tuzu, karabiberi ve zeytinyağını ekleyin. İyice yoğurun. Karışımdan ufak parçalar koparıp avucunuzun içinde yuvarlayın. Köfte hamurlarını yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında, 10 dakika pişirin. Bu arada 1 çay bardağı suyu cezveye aktarın. Su kaynayınca vişne sirkesini ekleyin. 1 dakika sonra fırında 10 dakika pişirdiğiniz köfte toplarının üzerlerine dökün. Fırının kapağını kapatıp 10 dakika daha pişirmeye devam edin.
Servis için; Tabağınıza kuzu kulaklarını yerleştirip yoğurdu dökün. Pişirdiğiniz köfteleri de yerleştirin. Hemen servis yapın.
Afiyet olsun...

Fırında Vişne Soslu Tavuk Köftesi



YEMEK
ZEVKİ
KONUK
BLOGGER



Fotoğraflar ve Yapım:
Ece TAŞTAN
www.ecetastan.com

Alternatif malzemeler

Günlük beslenme planım çoğunlukla sebzeler ve baklagillerden oluşuyor. Kırmızı ya da beyaz eti haftada bir iki kereden fazla yememeyi tercih ediyorum. Böylelikle sebzelerin ve baklagillerin ön planda yer aldığı, alternatif tahılların kullanıldığı bir yeme içme alışkanlığım oluştu. Bu ayki tariflerimde mutfağıma son yıllarda giren ama çok severek ve sıklıkla kullanmaya başladığım alternatif baklagillere ve karbonhidratlara yer verdim. Tek tabakla doyurmayı amaçlayan tariflerim, umarım benim kadar sizleri de mutlu eder....



4
Kişilik

Maş Fasulyesi Piyazı

Malzemeler:

1,5 su bardağı maş fasulyesi
2 adet yumurta
1 adet salatalık
1 adet kırmızı dolmalık biber
4 dal taze soğan
1 adet küçük kırmızı soğan
Bir avuç maydanoz ve dereotu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limonun suyu
1 çorba kaşığı nar ekşisi
Tuz, pul biber

Hazırlanışı:

Maş fasulyesini bol su ile 25-30 dakika haşlayın. Salatalık, dolmalık biber, taze ve kırmızı soğanı küçük küpler halinde doğrayın. Maydanoz ve dereotunu incecik kıyın. Limon suyu, nar ekşisi, tuz, pul biber ve zeytinyağını karıştırın. Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra sosunu ekleyin. Yumurtaları katı olacak şekilde 10 dakika haşladıktan sonra piyazla birlikte servis edin.

Patlıcanlı Beluga Mercimeği Salatası

Malzemeler:

2 adet patlıcan
1,5 su bardağı beluga mercimeği
1 adet beyaz soğan
2 adet orta boy salatalık
1 kase süzme yoğurt
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kimyon
2 diş sarımsak
1 adet limonun suyu
Tuz ve karabiber

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Beluga mercimeğini bol su ile haşlayın. Mercimekler yumuşadığında suyunu süzüp durulayın ve süzülmeye bırakın. 2 adet patlıcanı kabukları ile birlikte küp küp doğrayın. 2 çorba kaşığı zeytinyağı ve tuz ile iyice karıştırarak fırın kağıdı serilmiş fırın tepsisinde 15 - 20 dakika pişirin. Soğanı ve salatalıkları çok küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsakları ezerek yarım limonun suyu ile karıştırın. Patlıcanlar fırından çıktığında sıcakken sarımsaklı limon suyunu ekleyerek tüm sosu çekmelerini sağlayın. Geniş bir kapta beluga mercimeklerini, patlıcanları, soğanı ve salatalıkları iyice karıştırın. Zeytinyağının kalanını, limon suyunu, tuzu ve karabiberi ekleyin. Süzme yoğurt ve kimyonu karıştırdıktan sonra tabağın altına ince bir tabaka halinde yayın. Mercimekleri serpip servis edin.

Pazılı ve Havuçlu Karabuğday Salatası

Malzemeler:

2 su bardağı karabuğday
8-10 adet bebek havuç
2 demet pazı
3 çorba kaşığı çam fıstığı
1 tatlı kaşığı kimyon
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Karabuğdayı 4 su bardağı su ve bir tutam tuz ile orta ateşte suyunu çekene kadar haşlayın. Bebek havuçları 1 çorba kaşığı zeytinyağı, kimyon, tuz ve karabiber ile iyice ovduktan sonra 175 dereceye ayarlı fırında boyutlarına göre 15 - 20 dakika pişirin. Pazıları yıkadıktan sonra saplarını ince ince doğrayın. Bir tavada çam fıstıklarını renkleri dönene kadar kavurduktan sonra kenara alın, 2 yemek kaşığı zeytinyağını ve pazı saplarını tavaya ekleyerek 4-5 dakika kavurun. Pazı yapraklarını irice doğrayın ve saplarını da ekleyin, renkleri hafifçe dönene kadar pişirin ve ateşten alın. Derin bir kapta karabuğdayı, havuçları ve pazıları karıştırdıktan sonra üzerine çam fıstıklarını ekleyerek servis edin.



Kabaklı Kinoa Salatası

Malzemeler:

1,5 su bardağı kinoa
4 adet küçük boy kabak
1 adet orta boy domates
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 adet küçük boy soğan
1 avuç maydanoz ve dereotu
1 adet salatalık
1 çorba kaşığı nar ekşisi
1 tatlı kaşığı sumak
1 adet limonun suyu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kinoayı orta ateşte 3-4 dakika kavurun. Üzerine 3 su bardağı soğuk su ve tuz ekleyin. Ateşi kısın ve suyunu çekene kadar pişirin. Kabakları yuvarlak doğradıktan sonra zeytinyağının yarısını, tuz ve karabiber ile karıştırıp 15 dakika fırınlayın. Domatesi, salatalığı, soğanı ve kırmızı biberi küçük küpler halinde doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince kıyın. Limon suyu, nar ekşisi, sumak ve zeytinyağını karıştırın. Kinoa, çiğ sebzeler ve kabaklara sosu ekleyip iyice karıştırdıktan sonra servis edin.

4 Kişilik



Zeynep FİDAN
instagram.com/minigurme
www.minigurme.com

Kahvaltılık Soslar

Yazın neyse de, okullar açılınca kahvaltının mini gurmeler açısından büyük bir sorun olduğunu biliyorum. Hem çok erken bir saatte hazırlanıp evden çıkılacak hem de o arada kahvaltı edilecek. Bu sebeple size özellikle ekmek üstü için hızlı, pratik ve sağlıklı kahvaltı sosları hazırladım. Biri bildiğimiz fındık ezmesi… Ekmeğin üzerine sürüldüğü zaman yanında bir dilim peynir ve süt ile harika bir kahvaltı öğünü olur bizim evde. Diğeri de cevizli kahvaltılık sos… Hatta altına bir de labne peyniri sürülürse çok daha lezzetli olur…



Biberli ve Peynirli Sos

3 dilim bayat ekmeği rondodan geçirdim. Daha sonra içine100 gram beyaz peyniri, 2 yemek kaşığı tatlı biber salçasını, 2 dis sarımsağı, naneyi, kimyonu, 100 gram ceviz içini ve bir çay bardağı zeytinyağını ekleyerek hepsini rondodan geçirdim. Biberli kahvaltı sosunuz hazır. Hazırladığınız biberli kahvaltı sosunu kapalı bir kavanozda buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.



Fındık Ezmesi

100 gram kadar fındığın kabuklarını ayıkladım, sıcak tavada ince kabuklarının iyice ayrılması için güzelce kavurdum. Kabuğundan ayrılan fındıkları rondodan geçirdim. İçine 2 tatlı kaşığı çiçek balı ekledim ve tekrar rondodan geçirdim. Fındık ezmesi hazır. Hazırladığınız fındık ezmesini kapalı bir kavanozda buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Mutfakta erkek varsa..!

2 Kişilik

Pratik Tiramisu

Malzemeler:

1 adet yumurtanın sarısı
2 çorba kaşığı un (tepeleme)
2 çorba kaşığı toz şeker (tepeleme)
1,5 su bardağı süt
Yarım paket labne peyniri (100 gram)
Yarım paket krema (100 ml.)
Kakao, ceviz, böğürtlen

Hazırlanışı:

Kreması için; Yumurta sarısını, unu, şekeri ve sütü sos tenceresine alın. Kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alıp, ılınınca labne ile kremayı ekleyin. Hızlıca çırpıp servis kaselerine aktarın. Tiramisu'yu buzdolabında yarım saat soğuttuktan sonra üzerine süzgeç ile ince tabaka olacak şekilde kakao serptikten sonra, ceviz ve böğürtlen de atabilirsiniz.






Serkan Tekdurmaz; "Evde makarna yapmayı seviyorum..."

Stüdyomuzun mutfağında bu ay, işi aşçılık olmayan, ama yemek yapmayı seven biri var: Serkan Tekdurmaz. Serkan'dan hazır stüdyomuza girmişken en pratik yöntemiyle tiramisu tarifi aldık, tarif almakla kalmadık, tüm aşamaları görüntüledik.

Fotoğraflar: Hande GÖKSAN
Prodüksiyon: İnci BAK

Yemek yapma macerası ne zaman başladı?
Çocukluğumdan beri ufak tefek şeyler yapıyorum, esas mecburiyet 1998 yılında şehir dışındaki okul hayatımla başladı.

Mutfakta olmazsa olmaz yardımcılarınız neler?
Döküm tava, taş havan, şef bıçağı.

Daha çok hangi çeşit yemekler yaparsınız?
Beslenmeye dikkat etmeye çalıştığım için et, balık ve türevlerini yapıyorum. Onun dışında evde kendi makarnamı yapmayı seviyorum.

Yemek yaparken en çok kullandığınız ürünler neler?
Yumurta, tereyağı, domates sos, bonfile, yulaf ezmesi, çiğ badem, çiğ ceviz, taze fesleğen ve taze nane.

En sevdiğiniz yemek ve tatlı?
İncik, profiterol.

En sevdiğiniz zeytinyağlı yemek?
Taze fasulye.

Annenizin en güzel yemekleri size göre hangileri?
Annemin yaptığı her yemeği severim, içlerinden seçmek gerekirse incik ve karnıyarık derim.







Huriye ERSOY

Prodüksiyon: İnci BAK
Fotoğraflar: Murat ERDOĞAN - eat.drink.shoot studio

Bostandan kavanoza...

Bazen stüdyomuza İstanbul dışında bostanları olan dostlarımızdan taze sebze ve meyve gelir. Eylül ayında o kadar çok sebze ve meyve geldi ki, her birini taze taze tüketemezsek de "Geleneği bozmayalım" dedik ve kış hazırlıkları ritüeline dahil ettik. Bunlardan bir tanesi de İznik sırtlarından gelen taze fasulye idi. İki kavanozluk da olsa "fasulyenin turşusunu kuralım" dedik ve kolları sıvadık. Taze fasulyenin turşusundan çok da güzel soğanlı yemeği olur, turşunuz hazır olunca ister ana yemeklerinizi lezzetlendirsin, ister soğanlı turşu kavurma yapın, yaz fasulyelerinin tadına kışın da varmış olursunuz....

Taze Fasulye Turşusu

2 kavanoz için - 1'er litrelik

Malzemeler:

1 kilo taze fasulye
2 diş sarımsak
1 kahve fincanı üzüm sirkesi
1 tatlı kaşığı kaya tuzu
1 tatlı kaşığı toz şeker
4-5 adet yeşil acı biber
Kaynar su



Fasulyeleri yıkayıp süzdükten sonra uçlarını temizleyin. Kaynar suyun içinde atıp 5 dakika haşlayın. Süzüp buzlu suyun içine aktarın. 30 saniye sonra buzlu suyun içinden alın.





Süzdüğünüz fasulyeleri sterilize edilmiş kavanozların içine dik olarak yerleştirin. Aralarına kabuğu soyulup ikiye kesilmiş sarımsakları, sivri uçlu bir bıçakla hafifçe delik açılmış acı biberleri, tuzu, şekeri, sirkeyi ilave edin.

Hazırlanışı:

En son kaynar suyu fasulyeleri tamamen kapatana dek dökün.



Kavanozların kapağını sıkıca kapatın ve ters çevirerek en az 10 saat boyunca bu şekilde bekletin. Kavanozunuzun kapağından su sızmıyorsa ve kapak şişmiyorsa bu işlemi başarıyla tamamlamış oluyorsunuz. Kavanozu daha sonra kilerde muhafaza edebilirsiniz.





Hülya ULUPINAR
hulyaulupinar@gmail.com

HUZURLU HAFTA SONLARI BOĞAZ'IN KLASİĞİ LACİVERT'TE YAŞANIR

İlk ziyaretimden bu yana hizmet anlayışından ve sıcak ortamından asla taviz vermeyen Lacivert, yıllardır aynı çizgide Boğaz'ı sarıp sarmalamaya devam ediyor. Lacivert iddiasını iyi bir balık restoranı olmaktan yana korusa da hafta sonu kahvaltılarını huzurlu bir kaçışta değerlendirmek isteyenleri cumartesi ve pazar kahvaltılarıyla ağırlayarak kendini zenginleştirmeye devam ediyor.





Bizden tatlar bize özgü sunumlarla güzel

Brunch tabiri her ne kadar sık kullanılıp popüler bir hale getirilse de kişisel olarak sabah güne güzel başlamamızın vesilesi kahvaltı, hem ifade hem de nitelik açısından kültürümüzdeki gibi yaşatılması benim öncelikli tercihim. Dünyanın tüm ülkelerinde kendi mutfak kültürlerinin getirdikleriyle şekillenen kahvaltı ritüeli bizim kültürümüzde de geleneksel ve yerel tatlarımızla özgünlüğünü korumalı diye düşünüyorum. Rekabetin bolca yaşandığı yeme içme sektöründe uzun yıllar yerini koruyan ve korumakla kalmayıp sürekli kendine yatırım yapıp bu yeri sağlamlaştıran Lacivert, kahvaltı konusunda da başarılı bir menü ve sunumla hafta sonları için tercih edilen adresler arasına girmeyi başarmış. Başarılı şef Hüseyin Ceylan ve ekibi tarafından hazırlanan Lacivert'in kahvaltı menüsünde, değişemeyen klasikler kadar pek çok kahvaltı servisinde göremeyeceğiniz sürpriz lezzetler de fazlasıyla yer alıyor. Hafta sonu kahvaltılarınız nasıl ki uzun saatler sürer ve maaile kahvaltı sofrasında bir yerlere yetişme telaşı olmadan keyif yapar, işte Lacivert'te bu duyguyu yaşamak isteyenlere özel








bir kahvaltı deneyimi yaşatmak için elinden geleni yapıyor. Coğrafi yerlere özgü peynirler, reçeller ve yörelere has ev yapımı kahvaltılık soslardan tutun da pideler ve çıtır çıtır böreklere kadar tamamı bizim mutfaklarımızdan çıkma zengin çeşitlerle dolu bir kahvaltı sunuluyor. Hafta sonu kahvaltılarında hepimiz kalori hesaplamayı bir yana bırakır ve biraz da olsa canımızın çekeceği ana yemek sayılabilecek tariflere de yer açarız. İşte Lacivert hafta sonu kahvaltısının hakkını verenler için menüsüne tam da bu lezzetlerin en favorilerini eklemeyi unutmamış. Döner, kokoreç, nohutlu pilav, tükürük köftesi, otlu kır pideleri ve çeşit çeşit pizzalar size uzun uzun tadını çıkaracağınız bir Cumartesi-Pazar garantiliyor.

Güneşli havalar devam ederken

Her ne kadar sonbahar geldi desekte, yazın son günlerini yaşamaya devam ettiğimiz pırıl pırıl bir hava var. İstanbul'un en muazzam tablosu Boğaz'ın tadını çıkarmaya bir süre daha devam edebileceğiz. Özellikle içinizi açacak bir hafta sonu planlıyorsanız bu havaların tadını ve kahvaltının lezzetini kalıcı kılmak için Lacivert'te Cumartesi veya Pazar günleri 10:00-14:00'deki kahvaltı sofrasını kaçırmayın.







Fotoğraflar: Hakkı GÜNERKAN

Bu mutfakta de lezzet var..!

Hilton Kozyatağı'nın mutfağı her şeyden önce uyumlu bir ekibe sahip. Dolayısıyla beklentiler de boşa çıkmamış oluyor. Sonuçlar nefis... Otelin Executive Şefi Yener Özden liderliğinde, Executive Sous Şef Fatih Açıkça ve Sous Şef Eser Söğüt'ün sunumu ve pratikliğiyle dikkat çeken tariflerini ilgiyle deneyimleyeceğinizi umuyoruz.

4 Kişilik

Kızarmış Sebze Topları

Malzemeler:

1 adet kabak
1 adet küçük havuç
3 adet yumurta
6 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı nane
Bir miktar dereotu, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Kabak ve havucu rendeledikten sonra, bütün malzemeleri bir kap içerisinde karıştırın. Küçük bir kaşık yardımıyla orta derecedeki kızgın yağda kızartın. Arzunuza göre domates sos, dereotu ve labne peyniri ile servis edebilirsiniz.



Sous Şef Eser Söğüt, Executive Şef Yener Özden ve Executive Sous Şef Fatih Açıkca Hilton Hotel Kozyatağı (Soldan Sağa)

4 Kişilik

Yeşil Elmalı Tarçınlı Tavuk

Malzemeler:

400 gram kemiksiz tavuk göğsü
1 adet yeşil elma
3 adet kuru kayısı
3 adet kuru incir
3 adet siyah erik kurusu
1 adet küçük soğan
1 tatlı kaşığı toz tarçın
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı krema
Bir miktar tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Çelik tavayı biraz kızdırdıktan sonra sırasıyla, yağ, soğan ve tavukları ekleyerek soteleyin. Daha sonra elma ve kuru meyveleri ilave edin. Son olarak tarçın, tuz ve biberi kattıktan sonra kısık ateşte pişmeye bırakın. 1-2 dakika sonra kremayı döküp, koyulaşana dek pişirmeye devam edin.



4 Kişilik

Maydanoz Çorbası

Malzemeler:

2 bağ maydanoz
1 litre tavuk suyu
100 gram tereyağı
200 gram soğan (orta boy)
Bir miktar tuz

Hazırlanışı:

Maydanozların yapraklarını ayıklayıp, kaynayan suyun içerisinde 1 dakika süreyle haşlayın. Sonrasında buzlu suyun içerisinde soğutun. Bir yandan da soğanları tereyağı ile orta ateşte karamelize olana kadar kavurun. Son olarak tavuk suyu ve maydanozları ekleyip, blender yardımıyla inceltin.



4 Kişilik

Sote Sebze ve Domates Salsalı Izgara Levrek Fileto

Malzemeler:

4 adet levrek fileto
50 gram tereyağı
2 adet kabak
1 adet soğan
2 adet domates
Kırmızı ve sarı biber
Tuz
Karabiber
Bir miktar sirke, zeytinyağı ve kapari çiçeği
Limon

Hazırlanışı:

Kızgın bir tavada, tuz ve karabiber ile tatlandırdığınız levrekleri tereyağı ile kızartın. Küp küp doğradığınız soğan, kabak, domates ve sarı-kırmızı biberleri soteleyin. **Domates salsa için;** Bir miktar soğanı, domatesi ve kapari çiçeğini ince ince doğrayın. Limon, zeytinyağı ve tuz ile tatlandırın.



Ev Yapımı Baklava Kesecikleri

Malzemeler:

5 adet baklavalık yufka
Yarım litre süt
50 gram irmik
Kızartmalık ayçiçek yağı
500 gram şeker
Yarım litre su
Vanilyalı dondurma

Hazırlanışı:

Şerbeti için; Yarım litre suyu ve şekeri küçük bir tencerede kaynatın. İçerisine birkaç damla limon sıkabilirsiniz. Soğumaya bırakın. Ayrı bir tencerede yarım litre sütü 50 gram irmiği muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Ara ara karıştırarak soğutun. Baklava yufkalarını 6 cm şeritler halinde kesin. Arasına muhallebiyi koyup, muska şeklinde sarın. Kızgın yağda, altın sarısı renk alana kadar çevirerek kızartın. Kızarttığınız bohçaları hazırladığınız şerbete atın. Şerbetleme işleminden sonra tatlıları dondurma ile servis edin.

Sanat, yüzlerce yıldır yemeği seçmiştir...

"Yemek Bir Sanat'tır"dan yola çıkan Hilton Hotel İstanbul Bomonti, ödüllü Executive Şefi Yannis Manikis'in hazırladığı çağdaş yemek yorumlarını fotoğraf dünyasının efsanevi markası Leica ile dergimizin başarılı fotoğrafçısı Hande Göksan'ın gözünden fotoğraf sanatıyla buluşturdu.



Executive Şef Yannis Manikis kimdir?

Profesyonel hayatına 1993 yılıda, Hollanda'daki iki Michelin Yıldızlı restoran Restaurant L'Auberge'da başlayan Yannis Manikis, yaklaşık 21 yıldır yeme içme sektöründe görev alıyor.Restaurantlarda geçen yıllar sonrasında otelciliğe adım atan Manikis, Hilton Worldwide otelleri için 2005 yılında çalışmaya başladı. Bu otel zincirinde ilk görevini Hilton Sydney'de Executive Sous şefi olarak yaptı. Hilton İstanbul Bomonti Hotel & Conference Center'ın Executive şefliği görevinden önce Manikis, Hilton Atina'nın Executive şefiydi. Yunan kökleri sayesinde Türk kültürü ve mutfağının yanı sıra, Ege ve Akdeniz mutfaklarını da yakından tanıyor. Hague Üniversitesi ve Paul Bocuse Enstitüsü'nde Mutfak Yönetimi üzerine eğitim gördü. Aynı zamanda Riverside Mutfak Akademisi'nde Mutfak Sanatları alanında da onur derecesine sahip olan Yannis Manikis, 2014 yılı için Hilton Worldwide tarafından Avrupa, Orta Doğu ve Afrika Bölgesi'nin "Yılın Executive Şefi" ödülüne layık görüldü.



Soyut resmin öncülerinden Rus sanatçı Wassily Kandinsky'den ilham alan Executive Şef Yannis Manikis, pancar yaprağından safran sosa, bezelye püresinden kahve jele, çeşitli gıdaları farklı formlar halinde çağdaş yemek sunumlarına dönüştürürken, fotoğraf sanatçısı Hande Göksan'da Türkiye'de ilk kez bu projede kullanılan Leica SL gövde ve Summilux-SL 50mm f1.4 lens ile fotoğrafladı. Fotoğraflar 13 – 17 Eylül tarihleri arasında gerçekleşen çağdaş sanatın en iyi örneklerini bir araya getiren Contemporary İstanbul, Hilton İstanbul Bomonti'nin ödüllü Executive Şefi Yannis Manikis'in hazırladığı çağdaş yemek yorumlarının başarılı fotoğrafçı Hande Göksan'ın gözünden fotoğraf sanatıyla buluştuğu bir sergiye ev sahipliği yaptı...

Hande Göksan kimdir?

1981 İstanbul doğumlu Hande Göksan, Yıldız Teknik Üniversitesi "Serigrafi", Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi " Fotoğrafçılık" bölümünden mezun oldu. Uzun yıllardır dergimizin Fotoğraf Editörlüğü görevini başarıyla yürüten Göksan, son dönemde ise Kadir Has Üniversitesi "Sinema - TV" bölümü yüksek lisans eğitimine devam etmekte. Yaklaşık 14 yıldır profesyonel olarak reklam ve gıda fotoğrafçılığı üzerine, son 1 yıldır da reklam ve gıda videoları üzerine çalışmalar yürütüyor.

YEMEK ZEVKİ **ASLI GİBİ**



Aslıhan IŞIN
asligibinet@gmail.com

Sihirli gözyaşı: "Sakız"

Sakız ağacı... Öyle heybetli bir ağaç değil, hatta ona ağaççık denebilir. Çitlembikle Antep fıstığının akrabası... Anavatanı, artık ne yazık ki topraklarında sakız ağacı bulunmayan Anadolu. İşte o yüzden her yaz sonu sakız ağacının döktüğü sihirli gözyaşları hasattan sebep... Bizimkisi ise ona sahip çıkamamanın pişmanlığından olsa gerek!

Sakız o kadar Ege'ye özgü ki... Sakız deyince herkesin aklına sakız reçeliyle, sakızlı muhallebisiyle Alaçatı beldesi başta olmak üzere Çeşme ve adalar geliyor, özellikle Sakız Adası. Bir zamanlar Sakız ağaçlarıyla dolu olan ana kara, yani Çeşme bugün sadece adı kalmış olan bu ünün ev sahipliğini yapıyor. Çünkü sakız ağaçlarının yoğunluklu olarak bulunduğu tek yer olan Çeşme'de ne yazık ki artık sakız ağaçları olmadığı için yeniden üretim çalışmaları yürütülüyor. Oysa sakız bitkisi, doğanın dünyaya sadece Sakız adası ve Çeşme'de doğal olarak, kendiliğinden yetişmek üzere bahşettiği bir tür. Bugün ne yazık ki Çeşme'deki numunelik tek sakız ağacı Çeşme Belediyesi ve Kaymakamlık tarafından koruma altına alınmış durumda. Sakız Adası ise sakız üretiminde dünyada tek; adanın 21 köyünde sakız ağacıyla dolu bahçeler bulunuyor ve bu köylerde sadece sakız üretimi yapılıyor.

Sakız ağaçlarının durup dururken Anadolu topraklarını terk etmedikleri kesin, belli ki onları bizler terke zorlamışız. Çünkü sakızı gözyaşı olarak akıtan sakız ağacı aslında çok kalender ve yaşamaya çok hevesli; kuraklığa dayanıklılığıyla ünlü zeytin ağacından daha dayanıklı. Yavaş büyüyor ancak 100 yıldan fazla yaşıyor. 5-6 yaşında yetişkin oluyor ve sakız adı verilen reçinesini salgılamaya başlıyor. 15 yaşından itibaren her sakız ağacı 1-2 kilo sakız veriyor. Başka hiçbir ağaçta olmayan nevi şahsına münhasır bu reçine renksiz, daha doğrusu saydam.

Şimdi sadece Sakız Adası'nda yapılan sakızın hasadı yaz sonunda başlıyor. Hasat sırasında ağaçların altına serilen beyaz odun külü sakızın saydam renginin beyaza dönmesine neden oluyor. Ancak sakızın ağacın toprağına karışarak kirlenmemesi için bu yöntemin kullanılması şart. Çünkü böylece sakız taneciklerinin sertleşmesi kolaylaşıyor ve bu sayede hasat daha kolay ve temiz hale geliyor. Bahsi geçen külün çam ya da meşe odunundan olması gerekiyor. Kül ancak tamamen beyaza dönünce kullanılıyor.

Sakız, sakız ağacının gövdesinden akıyor. Ancak önce ağacı yaralamak, yani sakızın akması için ağaca kesikler atmak gerekiyor. Bu yüzden sakız ağacına, her iki dilde de "yaralı ağaç" anlamına gelen İngilizce "wounded tree", Yunanca "kendos" deniyor. Üreticiler sakız ağaçlarını Ağustos ayında yaralamaya başlıyor. Ağaç kendisini iyileştirmek için bir süre sonra sakız akıtmaya başlıyor. Hatta mitolojik bir hikayeye göre ağaç ağlamaya başlıyor. Gövdesinden akan sakız onun gözyaşları...

Teknik olarak bu çiziklerin ağacın odun kısmına geçmeden kabukta yapılması gerekiyor. 10-15 santim aralıklarla ve 4-5 santim uzunlukta atılan çizikler, ekim ayına kadar bir-iki ay arayla iki kez tekrarlanıyor. Bu işlemin aşırısı ağacın erken yaşlanmasına sebep olduğu için dikkatli olmak gerekiyor. Beyaz zemine dökülen sakız damlaları elle ya da süpürge ile toplanıyor. Eğer çiziklerin üzerinde donup kalmış reçine varsa özel bir spatula ile hasat ediliyor.

Antik Yunan döneminde sakız ağacı reçinesi sihirli gözyaşı olarak adlandırılıyor. Bazı hastalıklarda



ilaç olarak kullanılıyor. Yunanlar İsa'dan önce 5.yüzyıldan beri sakız ağacı reçinesi çiğniyorlar. Sakızın ağızda bıraktığı hoş kokusu ve çiğnendikçe renginin güzelleşmesi dişleri de bu hale getireceği inancını doğuruyor. Romalılar ise yemeklerden sonra kullanmak için sakız ağacının odunundan kürdan yapıyorlar. Romalı hekim ve eczacı Cladius Galenus (MS 129-201) sakız ağacı reçinesini ilaçlarında kıvam arttırıcı olarak kullandığı gibi, sakızı yara tedavisinde de kullanıyor.

Bugün ticari ürün olarak, ilaç, kozmetik, boya, gıda ve içecek sanayisinde kullanılan ve ekonomik değeri yüksek olan sakız bitkisi, mutfakta kendine özgü koku ve tadıyla başta tatlılara, yemeklere, hamur işlerine, ekmeklere, kahvelere katılıyor. Sakız reçeli halen Çeşme'de yapılmaya devam edilen geleneksel tatlılardan biri. Ve tabii sakızlı muhallebi... Muhallebi pişerken, daha kıvamı koyulaşmadan içine dövülmüş damla sakızı eklenerek pişiriliyor. Ve bu sakız Çeşme yerine Sakız Adası'ndan mutfaklarımıza geliyor.

Ege'ye bahşedilmiş mucize ürünlerden biri olan sakız ve annesi sakız ağacı, başka hiçbir tada ve kokuya benzemeyen olağanüstü rayihası ve heybetli ağacıyla sadece mutfağın değil, şiirlerin de konusu... Biri de Can Yücel'den...

Sakız Ağacı

O bir sakız ağacıydı, alelade;
Bir gün o yeşil sahile çıktı geldi,
O zaman bu zamandır memnun yerinden;
Seyreder bulutları, göğü, denizi.

Titreşirdi rüzgârla güneşli yaprakları;
Ömür sürdü öyle hoşnut dünyasından,
Aydınlıktan uyku tutmazdı bazı geceler,
Motor sesleri duyulurdu uzaklardan.

Kimsenin adını işitmedi ömründe;
İnanmadan da madem yaşanıyor diye,
Rüzgârlı bir kıyıda, sevinç içinde,
Yaşamak dururken düşünmek niye?

Anmadı geçenleri bir defa bile;
Ne uğraşır mesut olan gelecekle?
Bir avare misali, günü gününe,
O bir sakız ağacıydı, yaşadı sade.

Can Yücel

Yapım: İnci BAK
Fotoğraflar: Hande GÖKSAN
Fotoğraf Asistanı: Murat ERDOĞAN

4 Kişilik

Sakızlı Su Muhallebisi

Malzemeler:

4 su bardağı süt
4 su bardağı su
4 yemek kaşığı toz şeker
4 yemek kaşığı buğday nişastası
1 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı

Hazırlanışı:

Damla sakızını havanda un gibi olana kadar ezin. Nişastayı 1 bardak soğuk suda karıştırarak ezin. Tencereye aktarıp kalan suyu, sütü, şekeri ve damla sakızını ekleyip çırpın. Kısık ateşte, sürekli karıştırarak koyu bir muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Üzeri göz göz olunca karıştırmadan birkaç dakika daha kaynatın. Daha sonra ocaktan alın. Hazırladığınız su muhallebisini bir cam kaba aktarın. 1 parmak kalınlığında olacak şekilde dökün. Oda ısısında soğuduktan sonra Buzdolabına aktarın. En az 2 saat beklettikten sonra servis yapın.

Aklanızda bulunsun:
Su muhallebisini isteğe göre mevsim meyveleri, pudra şeker ve 1 tatlı kaşığı kadar içilebilir gül suyu (kozmetik olarak kullanılanlardan değil) ekleyerek servis yapabilirsiniz.

Damla sakızlı ve sütlü hafif tatlılar

Meyveli ve Sakızlı Muhallebi

Malzemeler:

2 adet yumurtanın sarısı
1 su bardağı toz şeker
3 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı buğday nişastası
1 paket vanilya
2 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı
7 su bardağı süt
1 su bardağı su

Meyveli Jöle İçin:

1 paket limon jölesi
5 su bardağı soğuk su
1 adet kivi
8 adet vişne
1 adet şeftali
2'şer adet kayısı ve çilek
1 avuç üzüm

8-10 Kişilik

Hazırlanışı:

Damla sakızını havanda un gibi olana kadar ezin. Nişastayı ve unu 1 bardak soğuk suda inceltene kadar karıştırın. Yumurta sarılarını tencerede şekerle birlikte çırpın. Nişastalı suyu ilave edip çırpmaya devam edin. En son vanilyayı ve sütü ekleyin.
Kısık ateşte, sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Koyulaşmaya başlayınca ezilmiş sakızı ekleyin. Karıştırmadan 1-2 dakika sonra ocaktan alın.
Muhallebiyi mikserle çırptıktan sonra servis kaselerine paylaştırın. Oda ısısında soğumaya bırakın.
Meyveleri istediğiniz gibi doğrayın. Limonlu jöleyi küçük bir tencerede 1 bardak soğuk su ile karıştırın. Çırpın. 1,5 bardak daha buz gibi su ekleyip iyice karıştırın. Meyveleri oda ısısında soğumuş tatlının üzerine paylaştırın. Jöleyi de bekletmeden meyvelerin üzerine dökün. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın.



4-6 Kişilik

Orman Meyveli Soslu Sakızlı Muhallebi

Malzemeler:

1 litre süt
1 çay bardağı un
1 yemek kaşığı buğday nişastası
1 yemek kaşığı margarin
2 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı
1 su bardağı toz şeker
1 çay bardağı çekilmiş badem içi
2 yemek kaşığı file badem

Orman Meyveli Sos için:

1 su bardağı orman meyvesi karışımı
1 yemek kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı limon suyu

Hazırlanışı:

Sütü, unu, şekeri ve nişastayı tencerede karıştırın. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. İndirmeye yakın havanda ezilmiş sakızı, margarini ve çekilmiş badem içini ekleyin. Karıştırıp 1-2 dakika sonra ocaktan alın. Servis kaselerine paylaştırın. Oda ısısında soğumaya bırakın.
Orman meyveli sos için; Meyveler ile şekeri küçük bir tencerede orta ateşte, 10 dakika pişirin. İndirmeye yakın limon suyunu ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın. Sos soğuyunca taze çilekler ve file bademle birlikte tatlının üzerine istediğiniz gibi paylaştırın. Buzdolabında soğutup servis yapın.





6 Kişilik

Hindistan Cevizli ve Bisküvili Muhallebi

Malzemeler:

2 adet yumurtanın sarısı
1 su bardağı toz şeker
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı nişasta
1 çay bardağı su
6 su bardağı süt
2-3 nohut büyüklüğünde damla sakızı
2 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
1 paket kakaolu bisküvi

Hazırlanışı:

Yumurta sarılarını ve şekeri mikserle iyice çırpın. Nişastayı ve unu yarım su bardağı suda inceltip yumurtalı karışıma ekleyin. Sütü de ilave edip karıştırın. Kısık ateşte, muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Muhallebi kıvamına gelince havanda ezilmiş sakızları ve rendelenmiş Hindistan cevizini ekleyin. Birkaç dakika kadar karıştırmadan pişirin. Ocaktan alın. Mikserle iyice çırptıktan sonra servis kaselerine paylaştırın. Buzdolabında soğutun. Servisten birkaç dakika önce üzerlerine mutfak robotunda un haline getirdiğiniz kakaolu bisküvi kırıntılarını serpin.



6 Kişilik

Pratik Muhallebi

Malzemeler:

1 litre süt
4 yemek kaşığı un
6 yemek kaşığı toz şeker
50 gram margarin
2-3 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı
200 gram labne peyniri
Üzeri İçin:
Orman meyvesi, Antep fıstığı içi, bir tutam mavi haşhaş

Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi tencereye alın. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamında pişirin. Ocaktan alıp servis kaselerine paylaştırın. Buzdolabında soğutun. Üzerini istediğiniz gibi süsleyip servise hazır edin.



8 Kişilik

Hindistan Cevizli ve Sakızlı Pasta

Malzemeler:

Pandispanya Hamuru İçin:

5 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
1,5 su bardağı un

Pastacı Kreması İçin:

2 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
3 yemek kaşığı nişasta (tepeleme)
1 çay bardağı su
1 litre süt
1 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
4-5 adet nohut büyüklüğünde damla sakızı
100 gram margarin

Üzeri İçin:

2 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
Taze çilek

Hazırlanışı:

Pastacı kreması için; Tencerede yumurtalar ile şekeri çırpın. 1 çay bardağı soğuk suda incelttiğiniz nişastayı, sütü, rendelenmiş Hindistan cevizini ve havanda ezdiğiniz sakızları ekleyin. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, mikserle krema soğuyuncaya kadar çırpın. En son oda ısısında yumuşamış margarini ekleyin. Birkaç dakika daha çırpın. Daha sonra buzdolabında bekletin.
Pandispanyası için; Unu, kabartma tozunu eleyin. Yumurtaları ve şekeri mutfak robotunda 5 dakika boyunca çırpın. Unlu karışımı ilave edip spatula ile pürüzsüz bir hamur oluncaya kadar alttan üste doğru havalandırarak karıştırın.
Hamuru yağlı kağıt serili dikdörtgen küçük bir fırın tepsisine yayın. 180 dereceye ayarlı fırında, 15 dakika pişirin. Fırının ısısını 150 dereceye indirin. 25 dakika daha pişirin. Fırından alın, ızgara telin üzerine aktarıp soğutun.
Keki ortadan ikiye kesin. Alt dilimi ızgara telin üzerine yerleştirin ve üzerine pastacı kremasının yarısını sürün. İkinci dilimi üzerine kapatıp kalan kremadan sürün.
En son pastanın üzerine tamamen kaplayacak şekilde rendelenmiş Hindistan cevizi serpin. Buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra isteğe göre taze çilekle süsleyip servis yapın.



4-6 Kişilik

Güllü ve Damla Sakızlı Puding

Malzemeler:

2 paket güllü pudding (hazır)
1 paket damla sakızlı muhallebi (hazır)
4 dilim brownie (hazır)
4-5 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Güllü pudding ile damla sakızlı muhallebiyi sütle birlikte tencerede karıştırın. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamında pişirin. Ocaktan alın, servis kaselerine paylaştırın. Üzerlerine ufalanmış brownie parçalarını serpin. Buzdolabında soğuttuktan sonra servise hazır edin.







YEMEK
ZEVKİ
UZMAN GÖRÜŞÜ



Emre UZUN
Diyetisyen

Tatil sonrası en hızlı nasıl toparlanırız?



Yılın yorgunluğunu üzerimizden atmak için çoğumuz tatilleri fırsat bildik. Deniz, kum, güneş, açık büfe, geç uyku derken istemediğimiz kiloları geri aldık. Oysa tatil öncesi fit bir vücuda sahip olmak için bir o kadar emek harcamıştık. Tatilde ise ipin ucunu salmış olabiliriz, fakat bunu devam ettirmek yerine şimdi toparlanma zamanı. Diyetisyen Emre Uzun'nun önerileri ile kışa formda ve fit girebilirsiniz.

Metabolizmanı toparla
Tatil sırasında yaptığımız en en büyük hatalardan biri öğün atlamak veya öğünlerin zamanını ayarlayamamak. Bu alışkanlığı en kısa zamanda edinmelisiniz. Ana ve ara öğünler atlanmamalı ve düzene konmalı. Bu durum sizin gün boyu kan şekerinizi stabil tutacaktır. Aniden gelişen yeme ataklarınızı ortadan kaldıracaktır. Ana öğünlerde mutlaka içerisinde protein kaynaklı bir besin tüketmeye çalışın. Akşam yemeklerini ise en hafif öğün olarak tüketin.

Yorulan cildine el at
Tatil esnasında tükettiğimiz birçok besinle birlikte güneş de vücudumuza ve cildimize zarar veriyor. Bunun için su tüketimini ve antioksidan besin tüketimimizi arttırmalıyız. Günde 2-3 litre su tüketimi sağlanmalı. Tükettiğimiz su vücudumuzdaki metabolik artıkların atımını sağlayarak sağlığımızı korur ve hızlı kilo vermemize yardımcı olur. Havuç, çekirdekli siyah kuru üzüm ve kayısı gibi meyvelerle zarar gören cildimizin toparlanmasını hızlandırabiliriz.

Hareket vakti
Kaldığımız yerden egzersize devam! Tatilde birçoğumuz sedanter bir yaşam geçirdik. Hareketsizlik metabolizma hızımızı düşürdüğü gibi bizleri halsiz ve isteksiz biri haline getirir. Günde en az 30 dakika yürüyüş veya yaptığınız egzersizler tatil sonrası size iyi gelecektir.



Alışkanlıklarını düzenle
Tatilde tükettiğimiz fast foodlar, atıştırmalıklar, abur cuburlar istemediğimiz kiloları almamıza neden oldu, tatil sonrası bu tip tüketimleri sona erdirmeliyiz. Böylece kilo alımına son vermiş oluruz. Tatilde alıştığımız abur cubur tüketimi yerine şimdi daha sağlıklı olan meyve tüketimine geçmeliyiz. Mevsimine uygun tüketeceğiniz meyveler sizlere yeterli vitamin ve mineral sağlamakla birlikte sağlıklı birer ara öğün olacaktır. Yediğimiz basit bir atıştırmalık gofretten aldığımız kalori 208 iken, 1 porsiyon meyveden sadece 48 kalori almış oluruz.
Tükettiğimiz besinler kadar o besinleri nasıl pişirdiğimizde kilo alımımızda etkili. Tatil sonrası beslenme alışkanlıklarımızı düzenlerken doğru pişirme tekniklerini de kullanmalıyız. Haşlama, ızgara, fırın tercih edebileceğiniz en iyi pişirme yöntemidir.

Posa tüketimini arttır
Posalı besin tüketimi de bu dönemde kilo vermemize katkı sağlayacaktır. Bu besinler su ile şişerek tok kalmamızı sağlar ve bağırsak hareketlerini hızlandırır. Böylece tatilde oluşabilecek kabızlık problemlerinizi de engellemiş olur. Posalı besinler kilo vermeye yardımcı olduğu gibi vücudumuza da bir çok yarar sağlar. Bu toparlanma döneminde bol bol posalı besin tüketmeliyiz.
Tatil sonrası tüm bunlara dikkat ederek hızlı bir şekilde aldığımız kiloları verip sağlıklı bir yaşama geçebiliriz.

Tatil sonrası örnek bir toparlanma diyeti
Kalkınca: 2 su bardağı elma / salatalık dilimli ve naneli su

1.GÜN
Kahvaltı (08:00-09:00):
Açık çay/bitki çayı (şekersiz)
1 adet haşlanmış yumurta + 6 adet çiğ badem
Bol söğüş sebze ve yeşillik
1 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği

Öğle (12:00-13:00):
1 el büyüklüğünde ızgara tavuk/yağsız et veya 4-5 adet ızgara köfte
1 kase cacık veya 1 su bardağı ayran + yağsız bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (15:30-16:00):
2 adet bütün ceviz + 1 fincan şekersiz kahve

Akşam (19:00-20:00):
1 el büyüklüğünde ızgara hindi veya tavuk
1 kase bol dereotlu cacık + yağsız bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (21:30-22:00):
1 kase light yoğurt + 1 yemek kaşığı öğütülmemiş keten tohumu

2.GÜN
Kahvaltı (08:00-09:00):
4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 yemek kaşığı siyah çekirdekli kuru üzüm veya 3 adet kuru erik
1 çay kaşığı toz tarçın
1 su bardağı yağsız organik süt

Öğle (12:00-13:00):
1 el büyüklüğünde ızgara tavuk/yağsız et veya 4-5 adet ızgara köfte
1 kase cacık veya 1 su bardağı ayran + yağsız bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (15:30-16:00):
Yarım paket pirinç patlağı + 1 fincan yeşil çay/kahve

Akşam (19:00-20:00):
1 el büyüklüğünde ızgara tavuk/yağsız et veya 4-5 adet ızgara köfte
1 kase cacık veya 1 su bardağı ayran + yağsız bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (21:30-22:00):
2 dilim tarçınlı ananas

3.GÜN
Kahvaltı (08:00-09:00):
Açık çay/bitki çayı (şekersiz)
4 yemek kaşığı lor peyniri (çörek otu ve karabiber eklenmiş)
Yarım avokado
Bol söğüş sebze ve yeşillik
1 ince dilim tam buğday/çavdar ekmeği

Öğle (12:00-13:00):
4 yemek kaşığı kepekli makarna + Ev yapımı domates sosu
1 kase light yoğurt

Ara öğün (15:30-16:00):
3-4 adet diyet bisküvi + 1 fincan yeşil çay/kahve

Akşam (19:00-20:00):
Sınırsız ödem atıcı çorba*

Ara öğün (21:30-22:00):
1 fincan melisa çayı

4.GÜN
Kahvaltı (08:00-09:00):
1 kutu sade probiyotik yoğurt + 1 adet kivi + 1 yemek kaşığı yulaf kepeği

Öğle (12:00-13:00):
1 küçük tabak sebze yemeği/kurubaklagil (etsiz, susuz)
1 kase light yoğurt
Yağsız bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (15:30-16:00):
3 adet bütün ceviz + 1 fincan rezene çayı

Akşam (19:00-20:00):
1 porsiyon ızgara/fırın balık + bol salata

Ara öğün (21:30-22:00):
3 kare bitter çikolata + 1 fincan yeşil çay

5.GÜN
Kahvaltı (08:00-09:00):
4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 adet rendelenmiş elma + 1 çay kaşığı toz tarçın
2 kutu sade probiyotik yoğurt

Öğle (12:00-13:00):
Yarım kase çorba + 6 yemek kaşığı sebze yemeği (etsiz, susuz)
1 kase cacık + bol salata

Ara öğün (15:30-16:00):
1 çay bardağı sarı leblebi + 1 fincan şekersiz kahve

Akşam (19:00-20:00):
Sınırsız ızgara kabak ve patlıcan dilimleri
1 kase pul biber + dereotu + nane eklenmiş yoğurt

Ara öğün (21:30-22:00):
1 adet nektari

HAFTA SONU
Kahvaltı (10:00-11:00):
Açık çay/ıhlamur (şekersiz)
1 adet yumurta ile yapılmış menemen veya omlet
2 dilim burgu veya dil peyniri
1 tatlı kaşığı bal/sürülebilir çikolata
Bol söğüş sebze ve yeşillik
2 ince dilim çavdar ekmeği

Ara öğün (14:00-15:00):
1 ay dilim büyüklüğünde karpuz + 2 parmak kalınlığında beyaz peynir

Ara öğün (14:00-15:00) (alternatif):
1 kutu müslili probiyotik yoğurt

Akşam (19:00-20:00):
150 gram ızgara et veya 200 gram balık + bol salata (bol sirke ve limon)

Ara öğün (21:30-22:00):
2 adet bütün ceviz + 1 fincan papatya çayı

*ÖDEM ATICI ÇORBA

Malzemeler:



2 adet kabak
1 adet kapya biber
Yarım orta boy soğan
Yarım havuç
2 yemek kaşığı haşlanmış mercimek
Yarım limon
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri yıkayın ve iri parçalar halinde kesip tencereye koyun, üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edin. Malzemelerin üstüne gelinceye kadar su dökün. Bu şekilde pişirmeye bırakın. Pişen sebzeleri mutfak robotundan veya blenderdan geçirip çorba kıvamına gelinceye kadar karıştırın.

Etkinlik

Gastronomica Lezzet Festivali 6-8 Ekim'de

Yemeye, içmeye, tasarıma ve müziğe meraklı herkese benzersiz bir deneyim yaşatacak yepyeni bir festival çok yakında başlıyor. Gastronomica Fest, İstanbul'un kalbinde üç unutulmaz gün geçirmek isteyenler için kapılarını 6 Ekim'de açıyor. Özgün lezzetler, bol sürprizli atölye çalışmaları, sohbetler, interaktif etkinlikler ve çeşitli konserlerle renklenecek festivalin konsepti "Ye, İç, Eğlen!". Eğlence ve kültürel aktivitelerin merkezi KüçükÇiftlik Park'ta gerçekleşecek festival, şehrin en özel lezzetlerini bir araya getirirken, her yıl Türkiye'den farklı bir gastro şehri de ağırlayacak. Bu yıl, lezzetleriyle büyüleyen Antep ile başlanacak.
Ayrıntılı Bilgi İçin: www.gastronomicafest.com



Etkinlik

Gastromasa için geri sayım başladı



Sözen Organizasyon tarafından bu yıl 3.'sü düzenlenecek olan "Uluslararası Gastromasa Gastronomi Konferansı" 2 Aralık 2017'de Haliç Kongre Merkezi'nde, gastronomi sektörünün dünyaca ünlü yıldızlarını "Ürün"ü konuşmak üzere bir araya getirecek. Bu yıl "ürün" teması ile 2 Aralık'ta gerçekleşecek olan Gastromasa Konferansı; otel, restoran profesyonellerini, yatırımcıları, yöneticileri, gastronomi profesyonellerini ve yerli-yabancı şefleri ortak bir platformda buluşturmak, Türkiye'de gastronominin gelişimine katkı sağlamak, Türk mutfak kültürünü dünyaya tanıtmak, dünya gastronomisini Türk gastronomisiyle buluşturarak bir sinerji oluşturmak, Türkiye'nin önemli turizm ve gastronomi destinasyonları arasında yer almak amacıyla yeniden tüm gözleri İstanbul'a çevirmeye hazırlanıyor. Konferans biletlerine Biletix'den ulaşmak mümkün.



Etkinlik

Mutlu Kadınlar Şenliği

Mayıs ayında ilki gerçekleşen Mutlu Kadınlar Alışveriş Şenliği ikinci kez bir festival havasında Hilton Garden Inn Otel'de gerçekleşti. Kadınlarımızın bir yandan alışveriş yapıp diğer yandan da satışa açtıkları ürünleri ziyaretçilere sunarak sosyalleştikleri Mutlu Kadınlar Alışveriş Şenliği, Beylikdüzü Fen Bilimleri Okulları ve Medicana Sağlık Grubu sponsorluğunda gerçekleşti. Şenlik kapsamında kadınlara özel önerilerde bulunan ünlü bloggerların söyleşilerinin yanı sıra diğer yandan da kadınlarımızın rahatlıkla alışveriş yapabilmeleri için çocuklara özel kukla tiyatrosu, masal dinletisi ve oyun aktiviteleri düzenlendi.

Gastro Gezi



Hitit kültürü ve mutfağına yolculuk

GezginDamaklar'ın bu turunda, Gastronomi uzmanı Mansur Karakoç rehberliğinde tarihin en önemli uygarlıklarından biri olan Hititlerin Anadolu Tarihi'nin yol gösterici nitelik taşıyan yaşayış şekilleri, kültürü, yemek alışkanlıkları binlerce yıl önce bu topraklarda yaşayan insanlar tarafından üretilen inanılmaz derecede zengin olan ekmek ve hamur işleri, günümüzün tariflerine yakın et yemekleri, ballı - baharatlı içecekleri, buğday-arpadan yapılan farklı yemek ve içecek tarifleri hakkında bilgi alacak, yapımlarını görecek ve 1.000 yıllık tarihe sahip bir medeniyetin lezzetlerini tatma fırsatı bulacaksınız. Ayrıntılı Bilgi İçin: www.gezgindamaklar.com

•YEMEK ZEVKİ NOTLAR•

Resimdeki sanatçı
İletişim örgüsü, ağ
Terazinin gözleri
..... Laçin (oyuncu)
Tabip
Para dolabı
Gezinti vapuru
Vakit
Bulaşıcı
Süre, mühlet
Azarlama, başa kakma
Fas'ın başkenti
İnleyici, inleyen

Ana yurt
Gösteriş, çalım, fiyaka
4

Eşlik etme
Saldırgan
3
Çiftçilikte ortakçı
Radyumun sembolü

Köklü, kesin, kökten

Nam, şan
Serbest bırakma
Sıradan
Demiryolu taşıtı
Cet, dede
Büyüklük, yücelik

7
Az masraflı, hesaplı
Yetersiz
Halk şairi
Seyrek

Çekingen
Bir nota
Halk, amme
Giysi kolu

Bir işi yapmaya hazır
Dünyanın uydusu
Sinirlilik

Dar, uzun tekne
Kırgızistan para birimi

Lekesi olmayan, tertemiz
İlham
Yıldız
5

Tomar
Bir cetvel
2
Bayat olmayan

İlaç, deva
Bayrak
Askerler
Kötü, çirkin
Arjantin plakası

Fakat
Kol, bölüm, branş
Bir cins güvercin
Yat limanı
Saçma sapan söz

Gece bekçisi
Arnavutluk para birimi
Toplu ava çıkma
Hisse
Alay, istihza
Düz, ince, yassı taş
Katman, kat
Temelsiz, eğreti yapı

Yardımcı yemek
Demiryolu
1
Doğum yardımcısı kadın
Erler

Deniz generali
Trabzon'un bir ilçesi
Bir tür ince meşin
Sibel ... (sanatçı)
Akarsu yatağı, mecra

İnce perde veya örtü
Sır
Zor, zorlayış
Blucin
Radyumun sembolü
Satrançta yenilgi

Gümüşün sembolü
Izgara
Elbisenin boyun bölümü
Bir nota
Bulmaya çalışmak
Beddua

Büyük ve gösterişli ev
Bangladeş para birimi

Açıklamalar
6
Özgü, mahsus
Süslü cadde kemeri

ŞİFRE:

1	2	3	4	5	6	7

Tatlı Hamburgerler



Malzemeler:

Hamur:

1 yemek kaşığı susam
80 g bitter çikolata
165 g (1,5 su bardağı) un
1 poşet Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
2 yumurta (orta boy)
85 g (1 çay bardağı) toz şeker
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
100 ml (1 çay bardağı) sıvı yağ
100 ml (1 çay bardağı) süt
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi rendesi

Dolgu:

1 poşet Dr. Oetker Krem Şanti
100 ml (1 çay bardağı) buzdolabında soğutulmuş süt
100 ml (1 çay bardağı) krema
20 damla Dr. Oetker Jel Renklendirici - Yeşil
25-30 damla Dr. Oetker Jel Renklendirici - Sarı
1 adet muz
1 poşet Dr. Oetker Hazır Böğürtlenli Sos

Kalıp:

Dikdörtgen kalıp (22x27 cm)
Kelepçeli kalıp (18 cm)

Hazırlanışı:

Susamları tavada hafif kavurun ve soğutun. Çikolatayı benmari yöntemi ile eritin. Kalıpları margarin ile yağlayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 190°C (önceden ısıtılmış)

Unu ve hamur kabartma tozunu karıştırın. Yumurta, toz şeker ve şekerli vanilini çırpma kabına alın. Mikser ile 2 dakika çırpın. Sıvı yağ ve sütü ilave edip 1 dakika daha çırpın. Un karışımını ilave edip kısa bir süre daha çırpın. Hamurun 2/3'ünü ayrı bir çırpma kabına alın. Hindistan cevizi rendesini ilave edip kaşık ile karıştırın. 22x27 cm boyutlarındaki kalıba alın, üzerine susamları serpin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Fırından çıkarın ve soğumaya bırakın.

Fırını kapatmayın. Kalan hamura erittiğiniz çikolatayı ilave edin ve mikser ile kısa bir süre çırpın. 18 cm çapındaki kalıba alın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Fırından çıkarın ve soğumaya bırakın.

Süt, krema ve krem şantiyi mikser ile 2-3 dakika çırpın. Yarısını ayrı bir kaba alın, yeşil jel renklendiriciyi ilave edip karıştırın. Kalan krem şantiye sarı jel renklendiriciyi ilave edin ve karıştırın.

Soğuyan kekleri kalıplardan çıkarın. 5 cm çapında kalıp ile keserek beyaz kekten 12 adet, çikolatalı kekten de 6 adet daire çıkarın. Muzu 1 cm kalınlığında dilimleyin. Beyaz keklerin 6 adedini susamlı kısımları alta gelecek şekilde servis tabağına sıralayın. Üzerlerine çikolatalı kekleri koyun. Birer dilim muz koyun. Yeşil renkli kremayı yassı uçlu krema sıkma torbasına doldurun. Muzların etrafına kıvrım vererek marul şeklinde sıkın. Sarı renkli kremayı düz uçlu krema sıkma torbasına doldurun, yeşil kremaların üzerine peynir görüntüsü vererek kare şeklinde sıkın. Üst orta kısımlarına böğürtlenli sos dökün. Kalan beyaz kekleri susamlı kısımları üste gelecek şekilde hafif bastırarak üzerlerine kapatın. Buzdolabında 1 saat bekletip servis yapın.



İşin özü kalitedir.



Yıldızlı Tart



Malzemeler:

Hamur:

220 g (2 su bardağı) un
70 g (1 çay bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
125 g tereyağı
3-4 yemek kaşığı buzdolabında soğutulmuş su

Dolgu:

1 poşet Dr. Oetker Vanilya Aromalı Dolgu Kreması
250 ml (2,5 çay bardağı) buzdolabında soğutulmuş süt
Yarım çay bardağı iri kırılmış kabuksuz badem
1,5 su bardağı erik marmeladı

Süslemek için:

1 çay kaşığı Dr. Oetker Pudra Şekeri

Kalıp:

*Dr. Oetker Comfort Serisi Oval Kelepçeli Kalıp (30 cm)**

Hazırlanışı:

Kalıbın tabanını ve kenarlarını margarin ile yağlayın. Pişirme kağıdından 30 cm uzunluğunda ve 10 cm genişliğinde bir parça kesip kalıbın tabanına yerleştirin. 38 cm uzunluğunda ve 4 cm genişliğinde 2 adet pişirme kağıdı kesin. Kestiğiniz bu 2 parça pişirme kağıdını çeper oluşturacak şekilde kalıbın yanlarına yerleştirin. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Unu derin bir kaba eleyin. Pudra şekerini ekleyip kaşık ile iyice karıştırın. Üzerine tereyağı ve soğuk suyu ekleyip yoğurun. Hamurun 1/4'ünü ayırın. Kalan hamuru kalıbın tabanına ve yanlarına, yüksekliği 3 cm olacak şekilde parmaklarınızla bastırarak yayın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarıp soğumaya bırakın ve fırını kapatmayın.

Ayırdığınız hamuru unlanmış tezgahta 2-3 mm kalınlığında açın. Hamurdan 2 ve 4 cm çaplarında yıldız şeklindeki kurabiye kalıpları ile kesin. Kalan hamurlardan elinizle minik toplar yapın. Pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine sıralayın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 8-10 dakika

Fırından çıkarıp soğumaya bırakın.

Sütü çırpma kabına alıp üzerine dolgu kremasını boşaltın ve mikser ile önce düşük devirde 1 dakika, daha sonra yüksek devirde 1 dakika daha çırpın. Üzerine badem kırığını ekleyip kısa bir süre çırpın.

Tartı kalıptan çıkarıp servis tabağına alın. Hazırladığınız dolgu kremasını içine yayın. Erik marmeladını kremanın üzerine döküp kaşığın tersi ile dikkatlice yayın. Buzdolabında 2 saat bekletin.

Yıldız kurabiyelerin üzerine pudra şekeri serpin. Tartın üzerine sıralayın ve dilimleyerek servis yapın.

* Bu tarifte kullanılan kalıbı sanalmagaza.droetker.com.tr internet adresinden temin edebilirsiniz.



İşin özü kalitedir.

